

- **Mardi 4 Mars** à 14H30 : "PRINTEMPS DES POETES" A l'image de Victor Hugo qui pratiqua, non sans talent, l'art d'être grand-père, retrouvons en poèmes et en chansons l'innocence de nos jeunes années, La Fontaine s'invitera à la fête. salle du Club - sur inscription.
- **Mardi 11 Mars** à 14H30 : après-midi musical avec Régine et Doudou - répertoire de chansons françaises connues - salle du Club - sur inscription
- **MARDI 18 MARS** à 14H15 : "instants naturalistes nordiques" LA SCANDINAVIE avec Noël JEAN-NOT (report de la séance initialement prévue le 14 Janvier) salle du Club –sur inscription.
- **Mardi 26 MARS** à 14H15 : LOTO
- **Lundi 31 Mars** : **Les grenouilles à PESMES - repas dansant - ambiance assurée par Guy PRILLARD - voir détails au verso**

=====

Activités permanentes du Club (salle d'animation du Club)

Scrabble en duplicate : lundi et jeudi à **14 h 30**

Jeux divers : Jeudi à **14h 00**

.....

✓ Sorties pédestres à 14 h 15 : 100 pattes (lundi), 1000 pattes (mercredi)

- **Lundi 03 Mars** : **Marches libres Vacances scolaires**
- **Lundi 10 Mars** : **Départ** Polygone, Tram 1 et 2, La Grette, La Vosselle, chemin des pêcheurs, la Roche d'Or, la Malcombe.
- **Lundi 17 Mars** : **Départ** Bregille, Term bus 5, le grand Désert, la Mouillère.
- **Lundi 24 Mars** : **Départ** Tilleroyes, bus 9, début circuit de la Ménère, retour par la Route, Tilleroyes
- **Lundi 07 Avril** : **Départ** : St Claude, Term bus 5 les quatouillots, Grange Borée, Palente

=====

- **Mercredi 05 Mars** : **Marches libres vacances scolaires**
- **Mercredi 12 Mars** : **Départ Rivotte, terminus bus 11**, la Jourande, Chapelle des Buis, Rivotte.
- **Mercredi 19 Mars** : **Départ** Bregille, Term bus 5, le grand Désert, la Mouillère
- **Mercredi 26 Mars** : **Départ** Canot Tram 1 et 2, quai Bugnet, Mazagran, les Echenoz de Velotte, Chaudanne
- **Mercredi 02 Avril** : **Départ** Micropolis, tram 1 et 2 Les Cabordes de Planoise les Equeugney, Velotte

=====

Activités Artistiques et Sportives :

- **Dessin / Peinture** : Lundi et mercredi de 14h à 16h avec professeur.
- **Gymnastique adaptée pour les seniors** : mardi 11h à 12h et jeudi de 9h30 à 10h30.
- **Actigym seniors, prévention équilibre** : vendredi de 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30
- **Chorale** : lundi matin de 9 h 30 à 11 h.
- **Piscine Lafayette** : Gratuit le lundi de 15h à 16h hors vacances scolaires avec carte d'adhésion.
- **Danse en ligne** : **Vendredi 15h30-16h30 au carrousel des arts rue Xavier Marmier avec Caroline**



Lundi 31 Mars 2025



- Départ : CENTRE ST PIERRE à **10H30**

LES JARDINS GOURMANDS PESMES

MENU

- KIR PETILLANT DE BIENVENUE
- JAMBON PERSILLE DE BOURGOGNE ET SA GARNITURE
- GRENOUILLES A LA PERSILLADE
(Servies généreusement)
- FILET DE COLIN SAUCE HOMARDINE
ASSORTIMENT DE LEGUMES
- FROMAGES
- VACHERIN VANILLE - FRAMBOISE
- Vin blanc - rouge - café.

RETOUR 18 H - ARRIVEE 19H20 environ.

INSCRIPTIONS LE JEUDI 13 MARS

PRIX 58 EUROS




Et aussi avec l'Orpab

Concert :

- Mardi 18 mars à 20h ; E Il Viago continua (Espace Planoise – Musiques et Chants).
- Vendredi 28 mars à 20h : « Le barbier de Séville » (Opéra – Théâtre Ledoux – 1h15)

Visites culturelles :

- Jeudi 13 mars à 14h30 avec Mme COOBART – Vesontion l'antique à partir du Square Castan – Porte Noire et Conseil régional (carte identité obligatoire pour la visite du Conseil régional)
- Jeudi 10 avril à 14h30 – Musée des Beaux-Arts – Amour et érotisme dans les œuvres d'art à partir des collections du musée avec Miléna BUGUET.

-  **Avec la Maison des Seniors** et le groupement des caisses de retraite de la Bourgogne-Franche-Comté (CAR-SAT, MSA, AGIRC-ARRCO) ainsi que la Mutualité Française de Bourgogne-Franche-Comté présentent le spectacle musical :

« Avant, j'étais vieux », le **Mardi 11 mars 2025 au Grand Kursaal à 20h.**

Entrée gratuite sur réservation : **09 70 26 74 75** ou **www.avantjetaisvieux.fr**

Pour plus de détail sur orpab.fr