



- **Mardi 3 février** : Avec ou sans neige, retrouvons-nous à Métabief autour d'une bonne table - une balade nous dépaysera... ! les "Enragés" du tarot ou de la belote pourront s'installer où les Marcheurs les retrouveront pour un...goûter ! **sur inscription**.
- **Mardi 10 février 14h 15** : **Loto**
- **Mardi 17 février 14h30** : Si vous voulez découvrir d'autres jeux de société ... animation proposée par Delphine GURNAUD - **sur inscription**. C'est carnaval !!! (En couleur) si vous le souhaitez venez donc déguisés.
- **Mardi 24 février à 14h 45** : Lexie coach sportive fera une présentation sur écran suivie d'une discussion sur les bienfaits et l'importance de bouger pour les seniors. **Sur inscription**

En prévision 18 MARS : les grenouilles à Francourt, repas dansant.

=====

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 02 février** : **Départ Brulefoin**, tram 1 bus 5, Chemin des Biquey, Les Vareilles rue Anne Franck.
 - **Lundi 09 février** : **Vacances scolaires Marche libre**
 - **Lundi 16 février** : **Vacances scolaires Marche libre**
 - **Lundi 23 février** : **Départ Polygone** (Tram 1 et 2,) la Grette, chemin des pêcheurs, Velotte, Cras Rougeot, Rosemont
 - **Lundi 02 mars** : **départ de Chalezeule** (term tram 1) village de Chalezeule, rives du Doubs, Charmarin, près de vaux
- =====
- **Mercredi 04 février** : **Départ Chamars** (Tram 1 et 2,) la gare d'eau, Velotte, chemin des 2 lys, Chaudanne.
 - **Mercredi 11 février** : **Vacances scolaires Marche libre**
 - **Mercredi 18 février** : **Vacances scolaires Marche libre**
 - **Mercredi 25 février** : **départ Micaud**, (tram 1&2) la Rhodia, la passerelle, la Malate Rivotte
 - **Mercredi 04 mars** : **Départ Canot Tram 1 et 2**, la Grette, Le Rosemont, chemin du Coyotte, Rosemont

=====

Activités Artistiques et Sportives :

Dessin / Peinture : Lundi et mercredi de 14h à 16h

Gymnastique adaptée pour les seniors : Mardi 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

Mardi 03 FEVRIER 2026



- Départ à 10H15 CENTRE ST PIERRE

RESTAURANT "Etoile des Neiges à Métabief

- Au Menu :

Kir de bienvenue au vin blanc

Croûte au vieux morbier et sa petite salade verte

Suprême de volaille à la moutarde à l'ancienne

Poire williams au sirop, glace à la vanille et chantilly

Vin, café

- Marche digestive sur les hauteurs de Métabief ou "farouches" parties de cartes au chaud au restaurant. [Visite possible de la fromagerie voisine "Sancey-Richard"](#).

Goûter et boisson chaude à 16h avant de reprendre la route

- Retour : 17H00 arrivée à Besançon 18H30 environ



Inscription le jeudi 26 février
Pour les Grenouilles à Francourt

Pour Rappel les après-midis créatifs au bain douche

Le mercredi 11 février et 25 février de 14 à 16 h

Et aussi avec l'Orpab

- ✚ Visite Guidée : 28 janvier à 15h – Musée du temps : « le Mouvement, de la Montre à la Danse » Inscription à l'Orpab
- ✚ VOYAGE : LA NORMANDIE du 9 au 14 septembre 2026 : **Annulé pour nombre insuffisant d'inscription.**
- ✚ Concert : 28 janvier à 19h - Poésie sonore – C'est mort ou presque. Espace Planoise.

Pour nous joindre : orpab25@gmail.com & www.orpab.fr