

NOVEMBRE 2026

- ✓ **Mardi 03 novembre 14h30** : jeux divers pour ceux qui ne vont pas au RV de l'Age
- ✓ **Mardi 10 novembre à 14H 30** : Conférence sur le tacot et le funiculaire par Mr Gerard Ferrand
- ✓ **Mardi 17 novembre : 14 h 15 : Loto (ouverture 13h45)**
- ✓ **Mardi 24 novembre :14h30** : Christian à l'harmonica et ensuite **BEAUJOLAIS NOUVEAU (inscription au club)**
- ✓ **Mardi 03 novembre Rendez-vous de l'âge Micropolis**

=====

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

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

Jeux divers : Jeudi à 14h

Activités Artistiques et Sportives :

- ✓ **Dessin/peinture** : Mercredi de 14H à 16 H avec Jennyfer
- ✓ **Gymnastique adaptée pour les séniors** : Mardi 9H30 - 10H30 avec Christopher
Jeudi 9H30 - 10H30 avec Caroline
- ✓ **Gymnastique prévention des chutes et équilibre** :
Vendredi 9H30 - 10H30 avec Marie 10H45 - 11H45 avec Corinne
- ✓ **Chorale** :
Lundi matin 9H30 11H avec Claire DAVID
- ✓ **Piscine Lafayette** :
Gratuit le lundi de 15h à 16h hors vacances scolaires avec carte d'adhésion.
- ✓ **Evasion créative** : Atelier gratuit 1 jeudi sur 2 à 14h

Gymnastique Pilate

Jeudi : 14h30 à 15h30- aux Bains Douches avec Christopher

Marche : parcours affiché au club pour 3 mois

- ✓ **Danse en ligne** :
Vendredi 15H30 - 16H30 au Carrousel des Arts rue Xavier Marmier avec Caroline

! Informations et inscriptions directement auprès de Caroline. Atelier indépendant de l'Orpab

Prévoir repas dansant de Noël
15 décembre 2026
A Pesmes
Prix menu 49€+13 bus =62€

Menu

Bouchee océane aux fruits de mer
Estouffade de cerf sauce poivrade
Assortiment de légumes de saison
Sélection de fromages comtois-cancoillotte chaude
Gourmandise de Noël et son coulis
Kir pétillant de bienvenue
Vins blancs et vins rouge à discrétion
Café et la goutte offerte

Réservations le jeudi 19 novembre 9h 30 -11h30

Et jusqu'au 26 novembre inclus Dernier délai

Et aussi avec l'Orpab

Concerts sur réservation (@ : orpab25@gmail.com)

- Jeudi 12 novembre à 20h – Th. Ledoux – Hommage à John Coltrane (9€)
- Jeudi 19 novembre à 20h – Théâtre Ledoux – OVH – Verdi & Puccini, I Maestri (9€)
- Mercredi 25 novembre à 19h- Espace Planoise – Mon frère (8€)

Voyage ARDECHE du 5/09 au 8/09/2027 - Tarif 850€ - Inscription avant le 15 novembre 2026.

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