



Grand Orb  
TOURISME  
Avène - Bédarieux  
Lamalou Les Bains

**GO!**

**ANIMATIONS - JUILLET 2020**

STATION THERMALE

# Avène

le don d'apaiser



**AVÈNE**

**BRENAS  
CEILHES-ET-  
ROCOZELS  
DIO-ET-VALQUIERES  
JONCELS  
LE BOUSQUET-D'ORB  
LUNAS**



**Grand Orb**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
EN LANGUEDOC

# BIENVENUE À AVÈNE !

## Office de Tourisme Grand Orb (OT)

### Bureau d'Avène :

10 Quai des Tanneries

Lundi Mercredi Jeudi et  
Vendredi :

10h - 12h / 15h - 18h

Mardi 9h-12h. Samedi 9h-13h

Dimanche : 14h - 18h

04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr



### Bureau de Lunas :

Place du Presbytère

Du mardi au samedi :

9h - 12h30 / 14h 30- 18h

04 67 23 76 67

## Espace Animation les Mûriers (EAM) Les Bains d'Avène

Du lundi au vendredi :

9h - 12h30

14h - 17h00

04 67 23 46 30

06 83 85 24 60



**Agrémentez votre cure thermale ou vos vacances à Avène, grâce aux nombreuses activités détente, sport et loisirs proposées par l'Office de Tourisme Grand Orb, l'espace Animation les Mûriers et l'ensemble de leurs partenaires.**

**Nous restons à votre entière disposition pour tout renseignement et vous souhaitons un agréable séjour parmi nous.**

### Dans ce numéro

<b>ACTIVITES SPORTIVES</b>	<b>4-6</b>
<b>BIEN ETRE ET DETENTE</b>	<b>7</b>
<b>ACTIVITES PLEINE NATURE</b>	<b>8-9</b>
<b>ARTISANS .....</b>	<b>9</b>
<b>VISITE ET DECOUVERTES</b>	<b>10</b>
<b>MOMENTS DE CONVIVIALITE</b>	<b>11</b>
<b>CLUB ENFANT.</b>	<b>12</b>
<b>LES MARCHES.</b>	<b>13</b>
<b>EXPO VENTE ET PRODUCTEURS LOCAUX</b>	<b>14</b>
<b>SE DEPLACER..</b>	<b>15</b>

**En cas d'intempéries, d'imprévus ne pouvant pas garantir le bon déroulement d'une animation ou si le nombre minimum de participant n'est pas atteint, nous nous réservons le droit d'annuler cette animation.**

**Programme sous réserve de modification et élaboré à partir des informations communiquées en date butoir du 1 juillet 2020.**

COVID-19

# CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



**Saluer  
sans se serrer la main,  
éviter les embrassades**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## LES RANDONNÉES PÉDESTRES

Tous les JEUDIS

DÉPART DE L'OFFICE DE TOURISME

3€/personne. Inscription Espace Animation les Muriers  
(EAM) ou Office de Tourisme (OT.)

Prévoir de l'eau, une tenue et des chaussures de sport.

**Jeudi 9 juillet 16h: « Avène par Brès »**

**Niveau : facile**

**Jeudi 16 juillet 16h « Peyreguille Rieussec »**

**Niveau : difficile**

**Jeudi 23 juillet 9h: « La plaine de Sadde »**

**Niveau : Difficile**

**Jeudi 30 juillet 16h: « Les Planes »**

**Niveau : Moyen**

**9 personnes maximum**

**Pensez à vous inscrire**



# ACTIVITES SPORTIVES

## INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE

**Lundi 6,20 et 27**  
**15h30-17h**

**3€/personne/séance**  
**Inscription Espace**  
**Animation Les Muriers**  
**(EAM) ou Office de**  
**Tourisme (OT)**  
**RDV aux Muriers**

**Minimum 3 Personnes**

**Prévoir chaussures de**  
**sport. Prêt des bâtons**



## INITIATION AU GOLF

**Vendredi 10 et 24**  
**15h30-17h**  
**Vendredi 31**  
**10h30-12h**

**3€/personne/séance**  
**Inscription Espace**  
**Animation les Muriers**  
**(EAM) ou Office de**  
**Tourisme (OT)**

**RDV aux Muriers**

**Minimum 3 personnes**

## LES PARCOURS SPORTIFS D'AVENE

La commune d'Avène vous propose deux parcours de santé aménagés, équipés de différents modules de training, pour garder la forme pendant votre cure :

**PARCOURS DU BOULODROME**  
**PARCOURS DE TRUSCAS**

# ACTIVITES SPORTIVES



## GYM DOUCE

**Lundi 6**  
**14h-15h**

**Vendredi 10**  
**9h-10h**

**Vendredi 17**  
**14h-15h**

**Lundi 20**  
**14h-15h**

**Vendredi 24**  
**9h-10h**

**Vendredi 31**  
**14h-15h**

**3€/personne/séance**  
**Inscription Espace**  
**Animation les Muriers**  
**(EAM) ou Office de**  
**Tourisme (OT)**

**RDV aux Muriers**  
**Minimum 3 personnes**

**Prévoir une serviette**



## GYM DYNAMIQUE

**Vendredi 10**  
**14h-15h**

**Vendredi 17**  
**9h-10h**

**Vendredi 24**  
**14h-15h**

**Lundi 27**  
**14h-15h**

**Vendredi 31**  
**9h-10h**

**3€/personne/séance**  
**Inscription Espace**  
**Animation les Muriers**  
**(EAM) ou Office de**  
**Tourisme (OT)**

**RDV aux Muriers**  
**Minimum 3 personnes**

**Prévoir une serviette**



## DÉCOUVERTE DU PILATE

**TOUS LES MARDIS**  
**(sauf 14/07)**  
**14h-15h**



**FITNESS**  
**TOUS LES MARDIS**  
**(sauf 14/07)**

**15h30-16h30**  
**Séance de 45 minutes**

**4€/personne/séance**  
**Inscription Espace**  
**Animation les Muriers**  
**(EAM) ou Office de**  
**Tourisme (OT)**

**RDV aux Muriers**  
**Minimum 3 personnes**

**Prévoir une serviette**

# DETENTE ET BIEN ETRE



## DÉCOUVERTE DU YOGA

**TOUS LES  
MERCREDIS**

**14h-15h**

10€/personne/séance  
Inscription Espace  
Animation les Muriers  
(EAM) ou Office de  
Tourisme (OT)

**RDV AUX MURIERS**  
Minimum 3 personnes  
Prévoir une serviette



## INITIATION AU QI GONG

Avec carole de l'association  
« Universoi »

**TOUS LES JEUDIS**

**14h-15h**

10€/personne/séance  
Inscription Espace  
Animation Les Muriers  
(EAM) ou Office de  
Tourisme (OT)

**RDV aux Muriers**  
Minimum 3 personnes

## DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE Avec Mireille

Entraînement psycho-physique de la conscience, basé sur la perception positive de notre monde intérieur.

**Mercredi 29**

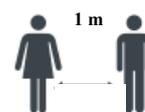
**15h30-16h30**

6€/personne/séance

Inscription Espace animation Les Muriers (EAM)  
ou Office de Tourisme (OT)

**RDV aux Muriers**  
Minimum 3 personnes

## PROCOTOLE COVID 19 ACTIVITES SPORTIVES



### DISTANCIATION PHYSIQUE

- Limitation du nombre de participants (6 personnes en intérieur 9 en extérieur)
- Fermeture des vestiaires
- Respect du marquage au sol dans la salle (positionnement du tapis)



### PROTECTION PERSONNELLE

- Refus des personnes présentant des symptômes
- Utilisation des tapis avec votre propre serviette
- Utilisation d'une paire de chaussures dédiée à la salle de sport ou pas de port de chaussure dans la salle
- Utilisation à l'entrée de gel hydroalcoolique



### ACCUEIL ET ENTRETIEN

- Nettoyage du matériel après chaque utilisation
- Une demi-heure entre chaque séance pour éviter le croisement entre les participants

# ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE



## BALADE GEOLOGIQUE

Volcaniques, sédimentaires ou métamorphiques: Julien vous présentera les habitants du monde minéral.

**Vendredi 10 et 24**  
**10h30-12h**

**3€/personne**  
**Inscription Espace Animation les Muriers (EAM) ou Office de Tourisme (OT)**  
**RDV à l'OT**

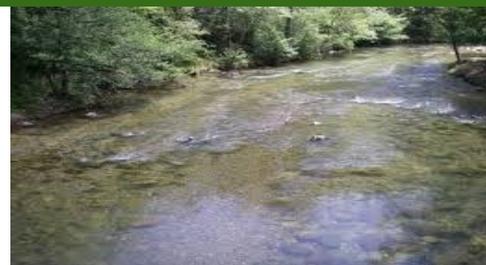


## BALADE BOTANIQUE

Guy Chauvet fera découvrir les plantes autrement  
Les arbres ont une histoire

**Mercredi 15**  
**16h**

**GRATUIT**  
**Inscription Espace Animation les Muriers (EAM) ou Office de Tourisme (OT)**  
**RDV aux Muriers**

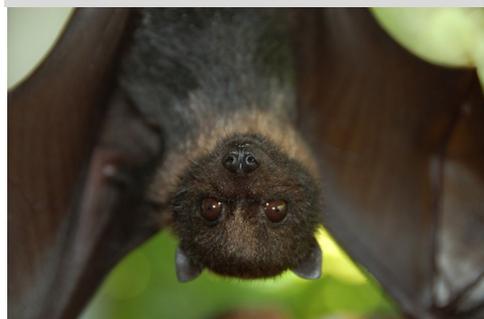


## BALADE AU FIL DE L'ORB

Venez vous oxygéner en écoutant l'histoire de l'Orb et de ses affluents.

**Vendredi 17**  
**10h30-12h**  
**Vendredi 31**  
**15h30-17h**

**3€/personne**  
**Inscription Espace Animation les Muriers (EAM) ou Office de Tourisme (OT)**  
**RDV aux Muriers**



## SOIREE DECOUVERTE DE CHAUVES SOURIS

Animée par le CPIE  
Haut-Languedoc

**Vendredi 31**  
**20h**

**8€/ personne**  
**6€/enfant à partir de 8 -12 ans**  
**Inscription Espace Animation les Muriers (EAM) ou Office de Tourisme (OT)**  
**RDV aux Muriers**



# ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

## PARCOURS D'ORIENTATION PERMANENT

Avène et Lunas  
Cartes disponibles à l'Office de Tourisme et à  
l'Espace Animation les Muriers



## ARBORETUM

Dans le parc des thermes  
Plus de 30 essences d'arbres à découvrir



## CHEMINS DE RANDONNÉE

Parcours disponibles à l'Office de Tourisme



# PRODUCTEURS LOCAUX

## LES JARDINS D'ANNABELLE

Promenade découverte  
des jardins d'Annabelle  
au Coural, suivie d'une  
dégustation de  
confitures.



**Mercredi 22 à 15h**

**GRATUIT**  
Inscription Espace  
Animation les Muriers  
(EAM) ou Office de  
Tourisme (OT)  
RDV aux Muriers

**SUR RENDEZ-  
VOUS**

Le Coural  
AVENE  
06 99 24 91 36

## LE PAIN DE FONBINE

dégustation à la boulangerie  
artisanale d'Abel et Sébastien

**ACCUEIL / VENTE  
MARDI ET VENDREDI  
DE 18 H A 20 H**

Hameau de Fonbine  
04 67 23 46 25



# PATRIMOINE : VISITES ET DÉCOUVERTES



## ÉGLISE SAINT-ANDRÉ DE RIEUSSEC

Venez admirer cette église romane du XII<sup>ème</sup> siècle,

**Vendredi 31**  
**15h15**

**3€/personne**  
**Inscription EAM ou OT**  
**RDV à l'Office de Tourisme**



## JONCELS

Balade à travers le bourg médiéval, visite de l'ancienne abbaye bénédictine et de son cloître roman.

**Lundi 13**  
**14h15**

**3€/pers. Inscription EAM**  
**ou OT**  
**RDV à l'Office de**  
**Tourisme**



## VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE DIO

Ce château médiéval, remanié au fil du temps

**Mardi 14**  
**16h30**

**7€/personne**  
**(- 12 ans: 3€)**  
**RDV au château**  
**directement**



## LE BOUSQUET D'ORB MUSEE LAMPE DE MINE

**Vendredi 17**  
**15H30**

**4,50€/personne**  
**Inscription EAM ou OT**

**RDV devant le Musée**  
**Port du masque**  
**obligatoire**



## VISITE GUIDÉE DU VILLAGE D'AVENE

Découvrez l'histoire d'un village pas comme les autres

**Jeudi 23 20h**

**Gratuit**

**Inscription EAM ou OT**  
**RDV OT**



## MUSEE DE LA CLOCHE

Un musée qui donne la liberté de toucher, de faire tinter cloches, sonnailles et grelots tout en découvrant les secrets de leur utilisation et de leur conception.

**Vendredi 24**  
**15h30**

**4,50€/personne**  
**EAM ou OT.**  
**RDV devant le Musée**  
**Port du masque obligatoire**  
**départ en covoiturage**

# MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



## CONCOURS DE PÉTANQUE

**TOUS LES MARDIS**

**14h - 17h**  
(concours suivi du  
verre de l'amitié à la  
Salle Polyvalente)

**2€/personne**  
RDV et inscription  
au boulodrome d'Avène.  
10 personnes maximum

## EAU THERMALE AVENE L'HOTEL

**Black Mountain la  
légende Occitane  
Whiskies sélection**

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé*

**Mercredi 15 et jeudi  
30 juillet**

**À partir de 17h**

**INFORMATIONS &  
RESERVATION**  
04 67 23 44 45



## EAU THERMALE AVENE L'HOTEL

**Les rêves  
d'Annabelle**

**Dégustation de Tartinades  
sucrées artisanales**

**Jeudi 16**

**17h30-19h**

**INFORMATIONS**  
04 67 23 44 45



## CONTES ET LEGENDES PAR GERARD GILET

**Vendredi 24**

**17h30**

**Inscription Espace  
Animation les Muriers  
(EAM) ou Office de  
Tourisme (OT)**  
RDV à l'Office de  
Tourisme  
**Participation : 2€/pers**

## EAU THERMALE AVENE L'HOTEL

Diner à thème en  
partenariat avec la  
bergerie du Ligidou.

**Jeudi 23**

**À partir de 19h**

**INFORMATIONS &  
RESERVATION**  
04 67 23 44 45

## RESTAURANT « LE TIRE BOUCHON » À CEIHES

**Samedi 18 Juillet**  
**Repas Concert**  
Ritano Poeta et ses Guitares

**Samedi 25 Juillet**  
**Repas Concert**  
Beija Flor  
Bossa Nova-Jazz-Pop

**Vendredi 31 juillet**  
**Repas Musical**  
David Tobena

**Concerts en Extérieur**  
**Menu à 15€**

**Réservations 04 34 79 99 80**

# ET CÔTÉ ENFANT...

**LE CLUB ENFANT DES MÛRIERS**  
**accueille vos enfants de 3 à 12 ans**

**Du lundi au vendredi**  
**9h-12h30 / 14h-17h**  
**Ouverture le samedi nous consulter**

**Pour toute information contactez-nous au**  
**04 67 23 46 30**  
**06 83 85 24 60**  
**e-mail : [animation.avenne@pierre-fabre.com](mailto:animation.avenne@pierre-fabre.com)**

**Chaque semaine nous abordons un thème différent,**  
**autour de grands jeux, d'activités manuelles**  
**et d'ateliers découverte.**

**Semaine du 6/07**

**L'ART MANUEL**

**Semaine du 13/07**

**JEULE RECYCLAGE**

**Semaine du 20/07**

**OLYMPIADES**

**Semaine du 27/04**

**L'APPRENTI CHIMISTE**



# LES MARCHÉS

## AVENE

**Mercredi** 9h-12h30  
sur le plateau sportif

## CEILHES

**Dimanche** 9h-12h30  
Devant le Plan d'Eau Le Bouloc

## LE BOUSQUET D'ORB

**Samedi** 8h - 12h  
sur la Place Marcel Roux

## BEDARIEUX

**Lundi** 8h - 13h  
**Samedi (bio)** 8h - 12h30

## HEREPIAN

**Samedi** 7h - 13h

## LAMALOU-LES-BAINS

**Mardi** 8h - 13h30



## MARCHE DES PRODUCTEURS DE PAYS

### CEILHES

**Mardi 7 et 21 juillet**

### LUNAS

**Mardi 17 et 31 juillet**

### TRUSCAS

**Mardi 14 et 28 juillet**

**À partir de 19h**

**Venez à la rencontre des producteurs et déguster leurs assiettes gourmandes dans une ambiance conviviale.**

Toutes les infos

[www.marches-producteurs.com](http://www.marches-producteurs.com)



# LES EXPOSITIONS

## SERVICE ANIMATION LES MURIERS

Jeudi 16  
Et 30 juillet

10h-12h30/13h30h-17h

EXPOSITION/VENTE  
par l'atelier les Mains

Futées collection d'objets réalisés à la main



## NOS ARTISANS



### FOU D'ARGILE ARTISAN POTIER

Démonstration de cuisson  
au Raku. Repartez avec votre  
bol personnalisé

**Jeudi 23**

**15€/pers**

**Inscription Espace  
Animation les Muriers  
(EAM) ou Office de  
Tourisme (OT)**

**RDV à l'atelier  
Hameau du Coural  
06 04 15 83 46**



### L'ATELIER DE KORIN

Maître laqueur, Korin  
travaille selon une technique  
millénaire dont la France ne  
compte que 3 représentants.

**Mardi 7 et 28**

**Démonstration et visite  
de l'atelier  
15h-17h  
3€ / personne**

**1 Impasse de l'atelier  
(Avène)  
Inscriptions obligatoire au  
06 88 92 74 19  
Tous les mardis, visites  
possible sur RDV.**



### SELLERIE CUIR & TOILE

Spécialiste du cuir, Fabrice  
vous fera visiter son atelier

**ACCUEIL / VENTE  
MARDI ET  
VENDREDI  
DE 17H30 A 21 H**

**Hameau de Fonbine  
06 78 96 68 24**

# SE DEPLACER

## NAVETTE PAYANTE

Samedi : Avène - Montpellier  
Dimanche : Montpellier - Avène

Uniquement sur réservation à l'Espace Animation les Mûriers  
04 67 23 46 30

## LIGNE DE BUS VERS BÉDARIEUX

Horaires ligne 688 (490)

Ne circule pas les jours fériés

Ceilhes et Rocozels - Avène - Lunas - Bousquet d'Orb - La Tour sur Orb - Bédarieux

**LàV** : du lundi au vendredi

**Me** mercredi uniquement

 : uniquement les jours scolaires

Jours de circulation		L à V	L à V
Particularités			
CEILHES-ET-ROCOZELS	Centre	06:55	13:00
AVENE	Centre	07:05	13:10
	Station Thermale	07:07	13:12
	Rode Basse	07:10	13:15
	Ham. De Truscas	07:12	13:17
	Ham. De Serieys	07:16	13:21
	Mairie arrivée	07:20	13:30
	Mairie Départ	07:20	13:35
	Mairie	07:30	13:45
	Le Pradal	07:34	13:49
	Médiathèque	07:38	13:53
	Place Cot	07:40	13:55
	Collège / Lycée	07:45	

Jours de circulation		Me	L à V
Particularités			
BEDARIEUX	Collège / Lycée	12:05	17:10[1]
	Place Cot	12:10	17:15
	Le Pradal	12:16	17:21
	Ecole / Mairie	12:19	17:24
	Mairie Arrivée	12:30	17:35
	Mairie Départ	12:30	17:35
	Ham. de Serieys	12:35	17:40
	Ham. de truscas	12:39	17:44
	Pas de la Lauze	12:40	17:45
	Rode Basse	12:41	17:46
	Station Thermale	12:43	17:48
	Centre	12:44	17:49
	Centre	12:50	17:55

19090258HT

— : le trait indique un changement de véhicule avec la ligne 683 (480)

— : le trait indique un changement de véhicule les mercredis ainsi que les lundis et vendredis en période scolaire.

1 : desservis uniquement les lundis et vendredis scolaires.





INFOS : 04 67 23 30 90  
[www.GrandOrb.fr](http://www.GrandOrb.fr)



## Un havre de fraîcheur dans un écrin de verdure...

Située au cœur de la Vallée du Gravezon, jouxtant le village de Lunas, la Base de loisirs de la Prade, équipement de la Communauté de communes Grand Orb, vous accueille dans un cadre exceptionnel. C'est l'endroit idéal pour se ressourcer et s'amuser en famille ou entre amis !

Vous pourrez profiter d'un espace aquatique ludique composé de 3 bassins, 2 toboggans et une patageoire, d'un plan d'eau, ainsi que d'espaces de verdure aménagés à l'ombre de grands arbres.

### RENSEIGNEMENTS

Ouvert 7 jours sur 7,  
de 11h à 19h,  
du 1<sup>er</sup> juillet au 30  
août

### **Base de Loisirs de la Prade**

Route de Bédarieux,  
34650 Lunas  
Tél. : 04 67 23 30 90