



Grand Orb  
TOURISME  
Avène - Bédarieux  
Lamalou Les Bains

GO!

ANIMATIONS - AOÛT 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](mailto: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 (ESM) Les Bains d'Avène

Du lundi au vendredi :

9h - 12h30

14h - 17h00

04 67 23 46 30



**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</b>
<b>ARTISANTS ET PRODUCTEURS LOCAUX</b>	<b>9</b>
<b>VISITE ET DECOUVERTE</b>	<b>10</b>
<b>MOMENTS DE CONVIVIALITE</b>	<b>11-13</b>
<b>EXPO VENTE .</b>	<b>13</b>
<b>CLUB ENFANT</b>	<b>14</b>
<b>LES MARCHES.</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 24 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 ?**



**GOUVERNEMENT.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 6 aout 19h30: « Coucher de soleil à Peyreguille »**

**Prévoir lampe de poche et collation**

**Niveau : difficile**

**Jeudi 13 aout 16h « A la recherche du temps perdu»**

**Niveau : facile**

**Jeudi 20 aout 9h: «Avène par Brès»**

**Niveau : facile**

**Jeudi 27 aout 16h: « La Plaine de Sadde »**

**Niveau difficile**

**20 personnes maximum**

**Pensez à vous inscrire**





# ACTIVITES SPORTIVES



## INITIATION A LA MARCHÉ NORDIQUE

**Lundi 3, 10, 21**  
**15h30-17h**

3€/personne/séance  
Inscription Espace Animation les Muriers (EAM)  
ou Office de Tourisme  
RDV aux Muriers  
Mini 3 Pers

Prévoir chaussures de sport. Prêt des bâtons.

## 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 séjour.

Avène et Truscas.



## INITIATION AU GOLF

**Vendredi 14**  
**15h30-17h**  
**Vendredi 21**  
**10h30-12h**

3€/personne/séance  
Inscription Espace Animation les Muriers (EAM) ou Office de Tourisme  
RDV aux Muriers  
Mini 3 pers

## 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

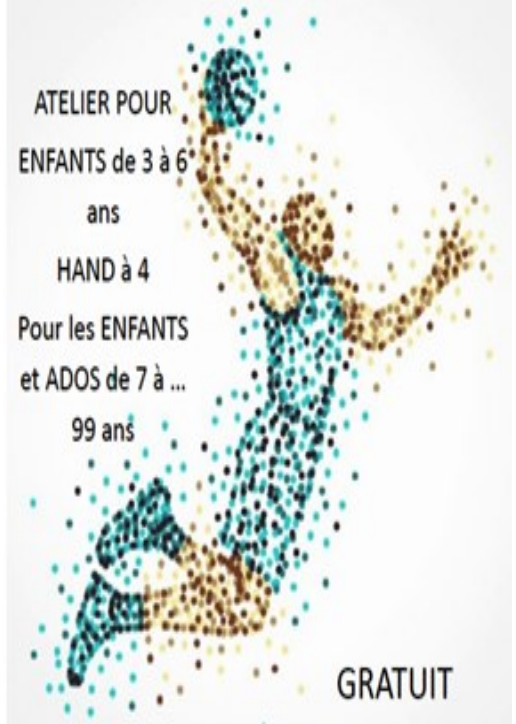
## CHEMINS DE RANDONNÉE

Parcours disponibles à l'office de tourisme

## INITIATION AU HAND-BALL

De 9h30 à 12h sur le plateau sportif (à côté du marche)

MERCREDI 26 AOUT A AVENE



# ACTIVITES SPORTIVES



## GYM DOUCE

**Lundi 3**  
**14h-15h**

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

**Lundi 17**  
**14h-15h**

**Vendredi 21**  
**9h-10h**

**Vendredi 28**  
**11h-12h**

**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 7**  
**14h-15h**

**Lundi 10**  
**14h-15h**

**Vendredi 14**  
**9h-10h**

**Vendredi 21**  
**14h-15h**

**Vendredi 28**  
**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**



## DÉCOUVERTE DU PILATE

**TOUS LES MARDIS**  
**SAUF 11/08**

**14h-15h**

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

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





# 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**

## DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE Avec Mireille

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

**TOUS LES MERCREDIS**  
**sauf le 26/08**  
**15h30-16h30**

**6€/personne/séance**  
**Inscription Espace Animation les Muriers (EAM)**  
**ou Office de Tourisme (OT)**

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



## 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**

## ATELIER FEMININ « SE RECONNECTER A SOI »

**Avec Bénédicte de l'association Mon Moment Magique**

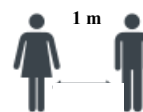
**VENDREDI 7**

**19h - 21h**

**15€/personne.**  
**Réservé aux femmes.**  
**Inscription au**  
**06 88 13 91 68**

**RDV à la ferme de Lamalou**  
**- Route de Ceilhes - 34260**  
**Avène**

## PROCOTOLE COVID 19 ACTIVITES SPORTIVES



### DISTANCIATION PHYSIQUE

- Limitation du nombre de participants
- (6 personnes)
- Fermeture des vestiaires
- Respect des consignes de l'animateur pour le positionnement du tapis



### PROTECTION PERSONNELLE

- Refus des personnes présentant des symptômes
- Port du masque obligatoire pour circuler dans le bâtiment
- 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 hydroalcoo-



### ACCUEIL ET ENTRETIEN

- désinfection du matériel après chaque utilisation et aération de la salle.
- Une demi-heure entre chaque séance pour éviter le croisement entre les participants

# ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE



## BALADE BOTANIQUE

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

**Mardi 4**  
**16h**

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

**RDV aux Muriers**



## INITIATION A LA CARTOGRAPHIE

N'ayez plus peur des cartes !

**Vendredi 7**  
**10h30 - 12h**

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

**RDV aux Muriers**



## BALADE GEOLOGIQUE

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

**Vendredi 14**  
**10h30-12h**

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

**RDV à l'OT**

## JEU DE PISTE

Animée par le CPIE  
Haut-Languedoc

**Mercredi 5**

**À partir de 16h**  
**(dernier départ 17h30)**

**15€ par famille (4  
pers) ou 7€/pers**  
Inscription EAM ou OT  
RDV EAM



## BALADE AU FIL DE L'ORB

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

**Lundi 17**  
**15h30-17h**

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





# NOS ARTISANS



## FOU D'ARGILE ARTISAN POTIER

Démonstration de cuisson  
au Raku. Repartez avec votre  
bol personnalisé

**Jeudi 13**

**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

**Mardi 18**

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

1 Impasse de l'atelier  
Inscriptions obligatoire au  
06 88 92 74 19  
Visite possible sur RDV tous  
les mardis.



## 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

# PRODUCTEURS LOCAUX

## LE PAIN DE FONBINE

Balade sur les hauteurs de  
Fonbine, suivie d'une  
dégustation à la boulangerie  
artisanale d'Abel

**Vendredi 7**  
**16h - 20h**

**3€/personne.**  
**Inscription EAM ou OT**  
**RDV aux Mûriers**

Hameau de Fonbine  
04 67 23 46 25



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



**SUR RENDEZ-  
VOUS**  
**Le Coural**  
**AVENNE**  
**06 98 71 66 02**

## LES JARDINS D'ANNABELLE

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

**Mercredi 12**  
**15h**

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

# PATRIMOINE : VISITES ET DÉCOUVERTES



## JONCELS

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

**Mercredi 5**  
**14h30**

**3€/pers. Inscription**  
**EAM ou OT**  
**RDV aux Muriers**



## ÉGLISE SAINT-ANDRÉ DE RIEUSSEC

Venez admirer cette église romane du XIIème siècle,

**Vendredi 21**  
**15h15**

**2€/personne**  
**Inscription EAM ou OT**  
**RDV à l'Office de Tourisme**



## VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE DIO

Ce château médiéval, remanié au fil du temps

**Samedi 15 aout**  
**16h30**

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



## VISITE DE LUNAS

**Vendredi 14 et 28**

**16h30 RDV à l'OT à**  
**Avène**  
**17h RDV Place de**  
**l'Eglise à Lunas**

**3€/personne**  
**Inscription EAM ou OT**



## VISITE DE BOUSSAGUES

Pour tout savoir sur ce village médiéval

**Mercredi 26**  
**15h15**

**5€/personne**  
**(-12 ans : gratuit)**  
**Inscription EAM ou OT**  
**RDV à l'Office de Tourisme**



**Vendredi 7**

**Musée du Jouet**  
**à Bédarieux**

**Vendredi 14**

**Musée de Graissessac**

**Vendredi 28**

**Musée des Lampes de**  
**Mines au Bousquet d'Orb**  
**et Four à chaux de la Tour**  
**sur Orb**

**RDV 15h devant chaque**  
**musée**

**Réservation obligatoire au**  
**04 67 23 66 88**

**4€50/pers Gratuit <10ans**



# MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



**EAU THERMALE  
AVENE L'HOTEL**

**Les rêves  
d'Annabelle**

**Dégustation de Tartinades  
sucrées artisanales**

**Jeudi 6  
17h30-19h**

**INFORMATIONS  
04 67 23 44 45**



**EAU THERMALE  
AVENE L'HOTEL**

**Soirée plancha**

**Jeudi 14**

**À partir de 19h**

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

**EGLISE AVENE  
Samedi 8 AOUT 18H  
Duo Marcio Linando**



**Accordéon et percus-  
sion sur des rythmes**

**Brésiliens**

**Info et réservation à  
l'office de tourisme**

**Dans le cadre du Festival Voix  
d'Orgues Bédarieux Grand Orb  
<http://www.bedarieux-voixdorgues.com/>**



**CONTES ET  
LEGENDES  
D'AVENE  
PAR GERARD GILET**

**Mercredi 19  
17h**

**Inscription Espace  
Animation les Muriers  
(EAM) ou Office de  
Tourisme (OT)  
RDV à l'Office de  
Tourisme  
Participation : au chapeau**



**Mardi 11  
14h-16h**

**8€/personne  
Inscription Espace  
animation les Muriers  
ou à l'OT.  
Nombre de place  
limité**

**HAUT LANGUEDOC**



**SOIRÉE CONVIVIALE  
Avec dîner**

**organisée par le  
Foyer Rural d'Avène**

**Jeudi 20 aout**

**20h**

**Inscription OT  
RDV place du marché  
(annulée en cas de  
mauvais temps)**

# MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



## EAU THERMALE AVENE L'HOTEL

Dégustation vente de produit  
d'exception par l'épicerie fine  
« Note Occitane »

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

**Jeudi 20**

**À partir de 17h30**

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



## UN SOIR A L'OPERA COMIQUE

**Dimanche 23 aout**

**18h30**

**Inscription OT  
RDV place du marché  
(annulé en cas de mauvais  
temps)**



## EAU THERMALE AVENE L'HOTEL

Dîner en partenariat  
avec la bergerie du  
Lacidou

**Jeudi 27**

**À partir de 19h**

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



## LOTO

**Jeudi 27 aout**

**20h30**

organisé par le Foyer  
rural d'Avène

**Inscription OT  
RDV place du marché  
(annulé en cas de  
mauvais temps)**



**AVENE  
PLACE DU MARCHÉ  
9h-12h**

**GRAND ORB  
ENVIRONNEMENT  
Vous propose des  
ateliers gratuits**

**MERCREDI 12/08**  
**Le tri des déchets et les  
consignes de recyclage**

**MERCREDI 19/08**  
**Bien manger, consignes  
et gaspillage alimentaire**

**MERCREDI 26/08**  
**Le compostage**





# MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



## CONCOURS DE PÉTANQUE

**AVENE  
TOUS LES MARDIS**

**14h - 17h**

concours suivi du verre de  
l'amitié

**2€/personne**

**RDV et inscription  
au boulodrome d'Avène.**

**CEILHES  
TOUS LES VENDREDIS**

**21h30**

(Buvette sur place)

**5€/personne**

**RDV et inscription  
au boulodrome de Ceilhes**



## CONCERTS

**Base de loisirs de la  
Prade à Lunas**

**TOUS LES MARDIS**

**À partir de 19h30**

**Info et réservation au  
06 09 42 22 72**

**Mardi 11 : Hop Hop Hop .  
Crew Balkan**

**Mardi 18 : Serendipia.  
Ethno Jazz.**

**Mardi 25 : Raffu.  
Chansons Nomades**



## ALLO PIZZA AVENE

**Happy Hour**

**TOUS LES JEUDIS**

**Pour toute  
consommation achetée  
Dégustation de pizza  
dans une ambiance  
musicale et conviviale**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

**18h -20h**

**INFORMATIONS**

**04 67 23 44 35**



# D8C1L

## UN SOIR AU THEATRE

Histoire contée en musique de  
Jacques Prévert

**Jeudi 13**

**20h**

**Dans le parc des  
Thermes**

**Inscription OT ou EAM**

**P: 10€/pers**

# LES EXPOSITIONS

## ESPACE ANIMATION LES MURIERS

**Jeudi 13 ET 27**

**10h-12h30/13h30-17h**

**EXPOSITION/VENTE  
par l'atelier les Mains  
Futées collection  
d'objets réalisés à la  
main**



# 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 3/08**

**MON JOLI JARDIN**

**Semaine du 10/08**

**L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS**

**Semaine du 17/08**

**À LA DÉCOUVERTE DES INSECTES**

**Semaine du 24/08**

**LES JEUX DE SOCIÉTÉ**





# LES MARCHÉS

## AVENE

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

## CEILHES

**Dimanche 9h-12h30**  
Au bord du 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**



**Marchés des  
Producteurs  
de Pays**

**MARCHE DES PRODUCTEURS  
DE PAYS**

## CEILHES

**Mardi 4 et 18 aout**

## LUNAS

**Vendredi 14 et 28 aout**

## TRUSCAS

**Mardi 11 et 25 aout**

**À partir de 19h**

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



**VENEZ À LA RENCONTRE DES PRODUCTEURS !**

**Fermiers, vignerons et artisans vous régaleront  
avec les pépites de notre beau terroir du Sud de la France.**



5 - 30  
AOÛT  
2020

GRATUIT

# OPÉRETTES

Lamalou-les-Bains

En extérieur

MERCREDI 5 AOÛT - 18H30

LAMALOU  
LA FANTAISIE DE L'OPÉRETTE  
LYRIC'OPÉRETTE

DIMANCHE 9 AOÛT - 18H30

PEZENES-LES-MINES  
L'OPÉRETTE ET LA COMÉDIE MUSICALE  
LYRIC'OPÉRETTE

MERCREDI 12 AOÛT - 18H30

LAMALOU  
L'OPÉRETTE ET L'OPÉRA  
LYRIC'OPÉRETTE

LUNDI 17 AOÛT - 18H30

LAMALOU  
L'OPÉRETTE ET MARIANO  
LYRIC'OPÉRETTE

MERCREDI 19 AOÛT - 18H30

LAMALOU  
UN SOIR A VIENNE  
ATL PRODUCTION

DIMANCHE 23 AOÛT - 18H30

AVÈNE  
UN SOIR A L'OPERA COMIQUE  
ATL PRODUCTION

MERCREDI 26 AOÛT - 18H30

LAMALOU  
UN SOIR CHEZ OFFENBACH  
ATL PRODUCTION

DIMANCHE 30 AOÛT - 18H30

LAMALOU  
UN SOIR AU CHÂTELET  
ATL PRODUCTION

LYRIC'OPÉRETTE  
PRÉSENTE

1 -> 22 AOÛT 2020  
LAMALOU-LES-BAINS

# LYRIC' OPÉRETTE FAIT SON SHOW

SAMEDI 01 AOÛT /// LE DIAMANTINA 19H30 /// FELIPE, UN VOYAGE EN ESPAGNE

MERCREDI 05 AOÛT /// PARVIS CASINO 18H30 /// LA FANTAISIE DE L'OPÉRETTE

SAMEDI 08 AOÛT /// LE DIAMANTINA 19H30 /// LES MERLINPINPINS

DIMANCHE 09 AOÛT /// PEZENES-LES-MINES 18H30 /// L'OPÉRETTE ET LA COMÉDIE MUSICALE

MERCREDI 12 AOÛT /// PARVIS DU CASINO 18H30 /// L'OPÉRETTE ET L'OPÉRA

SAMEDI 15 AOÛT /// LE BELLEVILLE 19H30 /// DOS AMIGOS - SOIRÉE LATINE

LUNDI 17 AOÛT /// PARVIS DU CASINO 18H30 /// L'OPÉRETTE ET MARIANO

SAMEDI 22 AOÛT /// LE BELLEVILLE 19H30 /// MATHIEU SEMPÈRE, TOUT EN CHANSON

Conception et Réalisation Agence Tole & Paper - 2020

LUNAS  
BASE DE LOISIRS  
LA PRADE

UNE JOURNÉE DE PLAISIR  
EN FAMILLE  
OU ENTRE AMIS

INFOS : 04 67 23 30 90  
www.GrandOrb.fr

Sport  
Hérault

Department  
Hérault

ancv  
CHÈQUE VACANCES