



Grand Orb  
TOURISME  
Avène - Bédarieux  
Lamalou Les Bains

GO!

ANIMATIONS - AOUT 2020

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

STATION THERMALE

Avène

le don d'apaiser

AVENE



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 (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](http://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 MARCHE 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



## 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



## 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



Prévoir une serviette

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

## 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

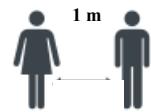
VENDREDI 7

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 hydroalcoolique



### 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**

## 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**

## 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**

## BALADE AU FIL DE L'ORB

Venez vous oxygénier 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**



## 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 Mûriers**

# 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**



MUSÉE DES ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES À SAINT-GENIERS-SUR-ORB. MUSÉE « LES LUMIÈRES DE LA MINES » AU BOUSQUET D'ORB.  
MUSÉE DE LA LUQUE ET DE LA SONNABLE À HERBIAN. MUSÉE « GRAISSESSAC ANTREFOU » À GRAISSESSAC.  
MUSÉE DES MÉTIERS D'ART À BÉDARIEUX. MUSÉE DES MÉTIERS D'ART À BÉDARIEUX.

DE JUILLET À OCTOBRE, CHAQUE VENDREDI À 15H,  
VISITE GUIDÉE D'UN DES MUSÉES DE GRAND ORB.

**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**

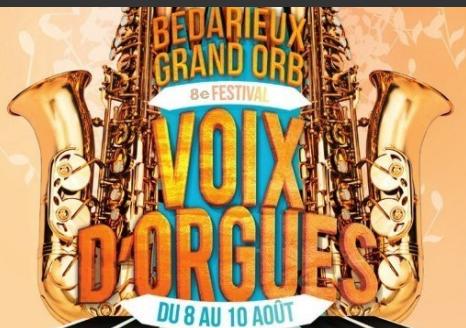
**Soirée plancha**

**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**



**Animé par le CPIE HL**

**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



LOTO

Jeudi 27 aout

20h30

organisé par le Foyer rural d'Avène

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



## 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 Licidou

Jeudi 27

À partir de 19h

INFORMATIONS &  
RESERVATION  
04 67 23 44 45



AVENE  
PLACE DU MARCHE

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**



**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**



**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**

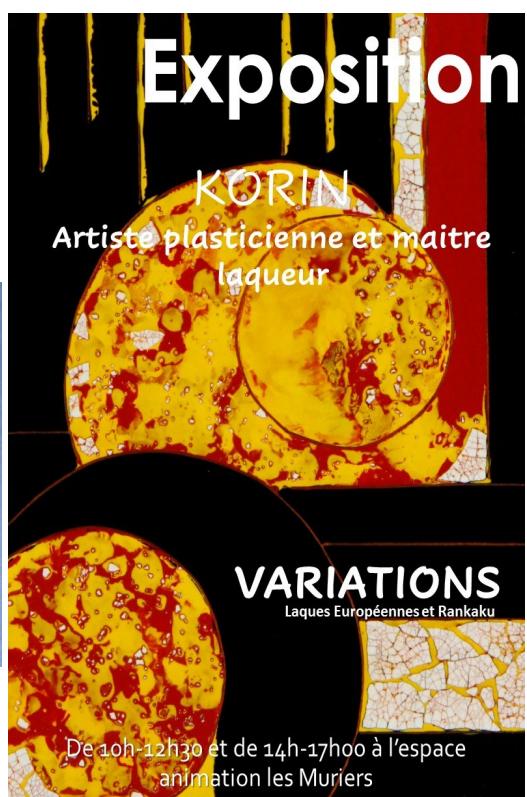
**INFORMATIONS  
04 67 23 44 35**

## LES EXPOSITIONS

### ESPACE ANIMATION LES MURIERS

**Jeudi 13 ET 27**

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



# **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.avene@pierre-fabre.com](mailto:animation.avene@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 SOCIETE**



# 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



## 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 gourmandes 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 FANTASIE 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  
MERCRIDI 05 AOÛT // PARVIS CASINO 18H30 // LA FANTASIE DE L'OPÉRETTE  
SAMEDI 08 AOÛT // LE DIAMANTINA 19H30 // LES MERLINPINPIN  
DIMANCHE 09 AOÛT // PEZENES-LES-MINES 18H30 // L'OPÉRETTE ET LA COMÉDIE MUSICALE  
MERCRIDI 12 AOÛT // PARVIS DU CASINO 18H30 // L'OPÉRETTE ET L'OPÉRA  
SAMEDI 15 AOÛT // LE BELLEVILLE 19H30 // DOS AMIGOS - SOIREE LATINE  
LUNDI 17 AOÛT // PARVIS DU CASINO 18H30 // L'OPÉRETTE ET MARIANO  
SAMEDI 22 AOÛT // LE BELLEVILLE 19H30 // MATHIEU SEMPERE, TOUT EN CHANSON



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

