



# Programme des Animations

Du 1er au 28 Février 2023

## Lamalou les Bains

Combes Hérépian Les Aires  
Le Poujol sur Orb Le Pradal  
Taussac la Billière  
St Génies de Varensal  
St Gervais sur Mare  
Villemagne l'Argentière

# GO!



PROGRAMME SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS



# VISITES ET DECOUVERTES



## **MARDI 21 ET MARDI 28 FEVRIER**

**Lamalou les Bains**

### **RANDONNÉE**

**ACCOMPAGNÉE PAR LE CLUB DE MARCHÉ DE BEDARIEUX**

RDV 14H30 DEVANT L'OFFICE DE TOURISME - Parcours annoncé au moment du départ en fonction du temps et du groupe - Sur inscriptions au 04.67.95.70.91 - 3€ la sortie

**Chaussures et vêtements de sport obligatoires - Ne présumez pas de vos capacités, faites vous expliquer les difficultés de la balade avant le départ.**

## **SAMEDI 25 FEVRIER**

**Les Aires** (3km de Lamalou les Bains)

### **VISITE COMMENTEE DE LA CHAPELLE ST MICHEL ET DES VESTIGES DU CHÂTEAU DE MOURCAIROL PAR L'ASSOCIATION LES AMIS DE ST MICHEL**

*RDV 15H SUR LE PARKING DU SITE* - Vous découvrirez les vestiges du château de Mourcairol et la chapelle romane Saint-Michel, témoins d'un passé prestigieux, ainsi que le superbe panorama s'offrant à vous depuis la table d'orientation.

Réservation obligatoire au 06.08.87.21.52 – Tarif :5€ paiement le jour de la visite  
Chaussures de marches - dénivelé 50m, distance 900m aller-retour, durée 1h45.

## **PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE NOS SENTIERS DE RANDONNÉE !**

Retrouvez nos fiches rando ici,  
ou auprès de vos conseillères en séjour.



Pour randonner en toute sécurité, partez bien chaussé, bien équipé, gourde remplie, téléphone chargé, et météo vérifiée.



# LAMALOU LES BAINS

Samedi 18 Février - 19H30 - À la salle des fêtes



## SPECTACLE DE VARIÉTÉ

### MISSION: TUBES

**Votre mission:**  
**Passer une bonne soirée**  
**avec nos agents très spéciaux!**

**Buvette sur place**

**Assiette Tapas 8€ + sangria ou vin**

**Sur réservation au: 06 41 59 09 39 - Entrée: 12€**



## AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

### **VENDREDI 3 FEVRIER**

Villemagne l'Argentière

#### **SOIRÉE JEUX**

**RDV 20H00 A LA LUDOTHEQUE, à coté de l'école**

Entrée libre - Repas partagé - Renseignements : 06.26.20.22.54

### **SAMEDI 4 FEVRIER**

Hérépian

#### **SOIRÉE REPAS DANSANT**

**19H30 A LA SALLE POLYVALENTE**

Soirée animé par André Salvador, organisé par les Chênes Verts de Grand Orb

Prix: 25€ pour les adhérents et 28€ pour les non adhérents

Renseignements et inscriptions au 06-73-20-88-65, au 06.44.81.22.05 ou au 06.23.03.43.23

### **DIMANCHE 5 FEVRIER**

Le Poujol sur Orb

#### **LOTO**

**17H SALLE MUNICIPALE**

Au profit de la Fondation du Patrimoine

### **JEUDI 9 FEVRIER**

St Gervais sur Mare

#### **T'ES CAFÉ**

**de 14H à 16h AU PETIT TRIANON**

Avec « Grandir Ensemble », chacun apporte son pique-nique pour partager un moment convivial.

Renseignement et inscription au 07 88 39 55 69.

### **VENDREDI 10 FEVRIER**

Lamalou les Bains

#### **SOPHRO-BALADE AVEC CELINE**

**RDV 16H00 A LA SOPHRONIERE, 1 bis chemin de Villecelle**

Sur inscription au 06 45 27 84 40 - 10€ la séance

### **SAMEDI 11 FEVRIER**

Hérépian

#### **STAGE DE QI QONG ET TAI CHI CHUAN**

**De 8H30 à 13h30 A LA SALLE POLYVALENTE**

Stage proposé par Lotus Energy - Tout niveau, débutant accepté

Apprentissage de quelques techniques de base - Bâton long et éventail - Apprendre à développer un style libre à partir des techniques étudiées. Possibilité de prêt de matériel .

Renseignements auprès de carole@lotusenergy.fr

Villemagne l'Argentière

#### **INITIATION JEUX DE RÔLE**

**de 14H à 18H A LA LUDOTHEQUE, à coté de l'école**

Venez vous initier au jeu de rôle, création de personnage et partie découverte. A partir de 7 ans.

Renseignements : 06.26.20.22.54 - Libre participation

## AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

### **SAMEDI 11 FEVRIER**

St Gervais sur Mare

#### **LA P'TITE FABRIQUE**

**de 10H à 12h AU PETIT TRIANON**

Avec « Grandir Ensemble », fabrication de produits du quotidien 100% naturels. Au programme : fabrication de liquide vaisselle, détachant textile et cold cream. Renseignement et inscription : 07 88 39 55 69.

### **DIMANCHE 12 FEVRIER**

Le Poujol sur Orb

#### **LOTO**

**17H SALLE MUNICIPALE**

Organisé par l'association Plus Belle l'Imbaisse

Le Aires

#### **LOTO**

**14H30 SALLE POLYVALENTE**

Animé par « Les Toon's », avec l'association Choralys

Renseignements, réservations : 06.30.61.59.35 / 06.32.73.77.02.

Saint Gervais sur Mare

#### **LOTO**

**16H SALLE MOUTOU - 36 rue de Castres**

Organisé par l'Association Sports aux Cantons. Info : 06.76.60.50.09

### **LUNDI 13 FEVRIER**

St Gervais sur Mare

#### **L'ATELIER D'ECRITURE**

**de 17H30 à 19h30 AU PETIT TRIANON**

Avec « Grandir Ensemble », thème du jour : La Recette du Bonheur

Renseignement et inscription : 07 88 39 55 69.

### **JEUDI 16 FEVRIER**

St Gervais sur Mare

#### **T'ES CAFÉ**

**de 14H à 16h AU PETIT TRIANON**

Avec « Grandir Ensemble », chacun apporte son pique-nique pour partager un moment convivial.

Renseignement et inscription au 07 88 39 55 69.

### **DIMANCHE 19 FEVRIER**

Villemagne l'Argentière

#### **CONFERENCE « GRAVURES ET PÉDIFORMES »**

**15H SALLES ROGER - Marie Claude AUFFRET**, préhistorienne « Gravures et Pédiformes, du Caroux et d'ailleurs, sur les pas de Robert GUIRAUD ».

Conférence proposée par l'Association Archéologique et Historique des Hauts Cantons de l'Hérault.

Renseignements : 06-30-61-59-35 ou au 06-32-73-77-02



## AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

### DIMANCHE 19 FEVRIER

#### Hérépian

### REPAS DANSANT TRIPOUX

#### 12H A LA SALLE POLYVALENTE

Repas animé par André SALVADOR, organisé par la Ligue Contre le Cancer - Prix 25€/pers.  
Inscription auprès de N.MAUREL :04.67.95.07.09/06.63.39.52.18 ou L.BOUSQUET:  
04.67.95.38.97/06.87.03.27.65

#### Le Poujol sur Orb

### LOTO

#### 17H SALLE MUNICIPALE

Organisé par la Pétanque en dilettante

### VENDREDI 24 FEVRIER

#### Lamalou les Bains

### SOPHRO-BALADE AVEC CELINE

#### RDV 16H00 A LA SOPHRONIERE, 1 bis chemin de Villecelle

Sur inscription au 06 45 27 84 40 - 10€ la séance

### DIMANCHE 26 FEVRIER

#### Le Poujol sur Orb

### LOTO

#### 17H SALLE MUNICIPALE

Organisé par la Diane Poujolaïse



### Un espace de vie pour tous

#### STAGE

### Initiation aux arts de la marionnette du 20 au 24 février 2023

Salle Moutou – St Gervais sur Mare

#### DECOUVERTE

Un moment exceptionnel, pour s'initier à l'univers de la marionnette

#### PLAISIR

Un divertissement singulier d'où l'on ramène un souvenir

#### CREATION

Une pratique artistique valorisante dans un espace de liberté

Dès 6 ans  
9h30 – 16h30  
65,00 € +  
adhésion à  
l'association



Places limitées

Renseignements et inscriptions

Auprès de Jocelyne : 06 07 23 92 67

Ou Olivia : 07 88 39 55 69



**Cali**

NE FAITES JAMAIS  
CONFIANCE À UN COWBOY

THÉÂTRE DE  
LAMALOU  
-LES-BAINS  
(34)

25 MARS  
2023 SAMEDI 20H30

Un spectacle musical seul en scène

LES TROIS B ASTORIO ESTERINA ENTERTAINMENT Lamalou les Bains

Réervations disponibles en ligne ou directement à la Mairie de Lamalou-les-Bains.  
Pour plus de renseignements : 04 67 95 63 07

# ACTIVITES et LOISIRS HEBDOMADAIRES

## Marchés et terroir

### • LAMALOU LES BAINS

#### GRAND MARCHÉ

Mardi matin

#### MARCHÉ AUX HALLES

Jeudi matin et samedi matin

### • LE POUJOL SUR ORB

#### MARCHÉ

Jeudi matin

### • ST GERVAIS SUR MARE

#### MARCHÉ

Jeudi matin

### • HEREPAN

#### MARCHÉ TERROIR ET ARTISANAT

Samedi matin

## Jeux de cartes

### BRIDGE

#### LAMALOU LES BAINS

Tournois hebdomadaires le lundi après-midi à Lamalou les Bains, et le vendredi après-midi à Bédarieux - cours de bridge GRATUITS à tous ceux qui veulent découvrir ce jeu passionnant. Pour tout contact et renseignements : 06 89 10 47 16 ; 06.88.52.24.19 ou [secrtaire@bridgevalleedorb.fr](mailto:secrtaire@bridgevalleedorb.fr)

### JEUX DE CARTES

#### ASSOCIATION DU QUARTIER DE CAPIMONT

#### LAMALOU LES BAINS

Salle parc Pierre Danos : mardi et jeudi de 14h à 18h - Rens. 06.07.18.42.78

## Jeux de société

### LE CLUB DE L'AMITIE

#### LAMALOU LES BAINS

Mardi et Vendredi à partir de 14h  
Bâtiment Privat - 04.30.40.26.00 -  
Mme DESBOEUF

### JOUONS

#### SAINT GERVAIS SUR MARE

Tous les mercredis de 14h à 17h  
Petit Trianon - 06 07 98 61 62  
[www.grandireensemble34.com](http://www.grandireensemble34.com)

### LA LUDOTHÈQUE

#### VILLEMAGNE L'ARGENTIERE

A côté de l'école  
Mercredi 10h-12h et 15h-18h  
mardi et vendredi 16h-18h30

## Loisirs Créatifs

### LES PASSIONNES DU FIL

#### LAMALOU LES BAINS

Mercredi 14H30-17H30  
Centre Ulysse 06.13.56.90.40

## Sports

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### LAMALOU LES BAINS

lundi 18h/19h : gym douce et renfo,  
19h15/20h15 : cardio CAF et jeudi  
19h30/20H30 Salle des Fêtes

#### LES AIRES

Tous les mercredis et vendredis  
18h15/19h15 - Sur réservation  
06.23.78.48.38 - 5€ la séance

## Pétanque

### PETANQUE SOLID'AIRES

#### LES AIRES

Tous les lundis, mercredis et vendredis de 14h à 18h : des après-midi fort animés et bien gourmands. Enthousiasme et belles rencontres sont au RDV - Infos : 06 88 10 57 92

### LE CLUB DE PETANQUE

#### LAMALOU LES BAINS

Concours à la mêlée  
Mardi et jeudi après-midi  
07.83.23.64.32

## Divers

### LES CHÊNES VERTS EN GRAND ORB

#### HEREPAN

#### Marche « tranquillou »

Lundi et jeudi, rdv 14h au musée de la cloche et de la sonnaille : Nicole Funda 06 31 63 65 65 – [nicole.funda@free.fr](mailto:nicole.funda@free.fr) niveau facile.

#### Atelier mémoire Lundi 14 h 30,

Thérèse Bironneau 06 73 20 88 65  
[th.bironneau@gmail.com](mailto:th.bironneau@gmail.com)  
10 personnes maximum, éventuellement 2 groupes.

#### Sophrologie Lundi 17 h 15

Danielle Théron 06 30 91 10 25  
[therondani@gmail.com](mailto:therondani@gmail.com) - 10 personnes maximum, éventuellement 2 groupes.



**LA BIBLIOTHÈQUE**  
34240 LAMALOU-LES-BAINS

Heures d'ouverture :  
• Lundi - Mercredi - Vendredi : 15 h. à 17 h.





Et toujours plus d'animations sur : [www.grandorb.fr/Sortir/](http://www.grandorb.fr/Sortir/)



## **ACCUEIL**

**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE**

**LAMALOU LES BAINS**

TEL. 04.67.95.70.91

[lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr](mailto:lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr)

**Nos horaires :**

Lundi - Mercredi - Jeudi - Vendredi

9h -12h et 14h -17h

Mardi : 9h-13h



Grand Orb  
TOURISME  
Avène - Bédarieux  
Lamalou Les Bains

**GO!**