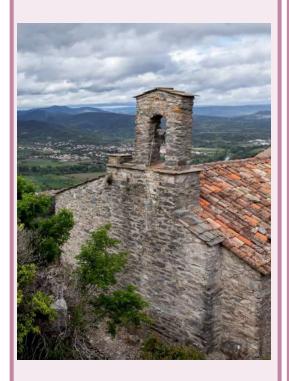
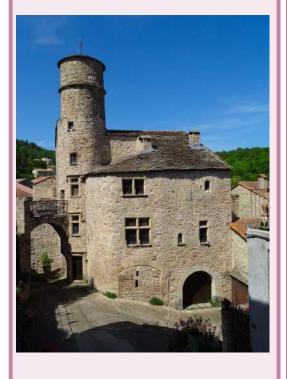


VISITES ET DÉCOUVERTES





SAMEDI 30 MARS

Les Aires

VISITE COMMENTEE DE
LA CHAPELLE ST MICHEL ET
DES VESTIGES DU CHÂTEAU
DE MOURCAIROL
PAR 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.

Prévoir chaussures de marches

Distance 1100m, dénivelé 50m, durée 1h45
Tarif :7€ - Réservation obligatoire au 06.08.87.21.52

SUR RENDEZ-VOUS

La Tour sur Orb - Boussagues

VISITE PATRIMONIALE DE BOUSSAGUES

Rdv Place de la Vierge

L'association « Les Amis du Vieux Boussagues »vous propose des visites guidées du village médiéval fortifié (site et monuments classés).

Tarif:6€

Réservation 24 heures au minimum <u>06 21 71 65 53</u> ou ass.lesamisduvieuxboussagues@gmail.com..

VISITES ET DÉCOUVERTES





Au départ de Lamalou les Bains

RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE

par le club de Bédarieux

RDV 14H30 DEVANT L'OFFICE DE TOURISME

Parcours annoncé au moment du départ en fonction du temps et du groupe.

3€ à régler le jour de la sortie Sur inscriptions au 04.67.95.70.91

Faites vous expliquer les éventuelles difficultés de la balade avant le départ.

Chaussures et vêtements de sport obligatoires



LUNDI 11 MARS ET VENDREDI 29 MARS

Lamalou les Bains

RDV 15H00 dans le parc - GRATUIT

LE PARC DE L'USCLADE :

Les arbres ont une histoire

Guy Chauvet, nous la raconte. 25 espèces ornent cet espace ;

parmi les espèces méditerranéennes, d'autres essences ont été intégrées.

Connaissez-vous l'histoire du ginkgo et les légendes autour du Séquoia ou de l'Arbre de Judée ? Gratuit - Inscriptions avant 12h

Office de Tourisme Grand Orb

Tél. 04.67.95.70.91

VISITES ET DÉCOUVERTES



VENDREDI 1^{ER} MARS - VENDREDI 15 MARS VENDREDI 29 MARS

Combes - départ de Lamalou les Bains

VISITE AU RUCHER DES ARTS

Découverte d'une exploitation agricole locale, balade dans les châtaigneraies anciennes et récentes, visite de la miellerie, des abeilles, si le temps le permet, et dégustation (châtaignes grillées ou au naturel selon saison). Ce beau programme sera rythmé par les explications professionnelles de Lilian, le chef d'exploitation, enfant du pays, de Mathieu ouvrier agricole technique et de Muriel co-exploitante.

15H00 départ à pied de la boutique: 5km A/R, tenue debout 3H max 15H15 à mi-chemin*: durée debout estimée à 2H au total. 16H30 sur place *: Chemin des Arts, 34 240 Combes, avec voiture Cross ou 4X4.

Prévoir chaussures de marche, chapeau et bouteille d'eau Chiens acceptés en laisse

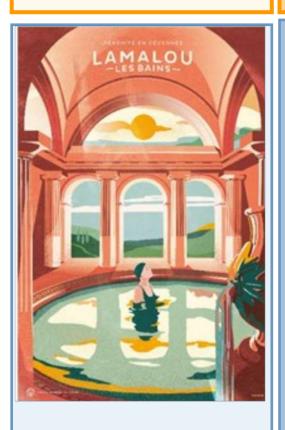
Inscriptions: - à la boutique Le Rucher des Arts:

2 avenue Charcot (à côté de l'Office de Tourisme)

- au 06 32 65 47 19 par texto ou message vocal (merci de préciser noms et nombre de personnes).

3€/adulte et gratuit pour les enfants (<8ans)

* Faîtes-vous expliquer le parcours à l'inscription



ET NOUVEAU ÉGALEMENT
SAMEDI 2 - SAMEDI 09 ET SAMEDI 30 MARS

LE SPA THERMAL DE LAMALOU LES BAINS VOUS ACCUEILLE

Renseignements et réservation à l'accueil des thermes ou 04 67 23 36 21

Offre spéciale samedi Détendez-vous à petit prix

> Escapade Liberté 49€ 40€

Offre valable jusqu'au 09/03/2024, uniquement pour une réservation le samedi

VENDREDI 1^{ER} MARS

Villemagne l'Argentière

SOIRÉE JEUX

Rdv 20H00 - LUDOTHEQUE, à coté de l'école

Entrée libre - Repas partagé - Renseignements : 06.26.20.22.54

Les Aires

CONCOURS DE SOUPES

à partir de 19H00 à la Maison du Puits

La mairie des Aires organise un concours de soupes sous forme de repas partagé.

Chacun amène un plat (soupes, crêpes déjà cuites ou autre...), une boisson et ses couverts ! Les 3 meilleures soupes de la soirée seront récompensées !!!

SAMEDI 2 MARS

St Gervais sur Mare

P'TITE FABRIQUE

DE 10H À 12H - « Chez Camille » 8 place du quai

Gel WC, décapant peinture, démaquillant.

Fabriquez des produits courants 100% naturels. Inscription obligatoire au 07 88 39 55 69

Villemagne l'Argentière

CLUB JEUX DE RÔLES

de 14H à 18h30 - LUDOTHEQUE, à coté de l'école

Suite des parties Ado - Parties en cours de Donjons et Dragons, Chroniques Oubliées, et Warhammer.

DIMANCHE 3 MARS

Villemagne l'Argentière

VIDE GRENIER

de 8h à 17H - centre village

Organisé par les Amis de St Majan

CONFÉRENCE : LA STATUTAIRE GAULOISE EN OCCITANIE

à 15H00 - Salle Maison Roger

La Société Archéologique et Historique des Hauts Cantons de l'Hérault vous propose une conférence présentée par Marie-Claude AUFFRET, préhistorienne, protohistorienne. Places limitées, la conférence est priorisée aux adhérents, réservations et participation libre pour les non adhérents. Plus d'infos auprès d'Etienne DUMONT, Président de la SAHHCH :06 08 87 21 52

St Gervais sur Mare

LOTO DE PÂQUES

16H - salle Moutou

Organisé par l'APE de St Gervais sur Mare

Le Poujol sur Orb

LOTO

17H - Salle municipale

Organisé au profit de Terre des montagnes HAITI

COUPE DE FRANCE DES RALLYES



VENDREDI 8 MARS

Lamalou les Bains

SOPHRO-BALADE AVEC CELINE

Rdv 14H00 - à LA SOPHRONIERE, 1 bis chemin de Villecelle

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

Les Aires

CONFÉRENCE « LIRE L'ART : LES LISEUSES VUES PAR LES PEINTRES »

à 18H30 - Bibliothèque des Aires

Conférence tenue par Cinzia Zotti, musicologue et historienne de l'art. Proposé par l'association Noblesse & Excellence de l'Asne dans le cadre des conférences & rencontres « L'art de lire-lire l'art »

SAMEDI 9 MARS

St Gervais sur Mare

ATELIER UP- CYCLING: MA P'TITE COUSETTE

de 9h30 à 12h - « Chez Camille » - 8 place du Quai Atelier couture : Réalisation de sac à vrac pour le marché Inscription obligatoire au 07 88 39 55 69.

DIMANCHE 10 MARS

Le Poujol sur Orb

LOTO

17H salle municipale

Organisé par la Pétanque en Dilettante

MARDI 12 MARS

Lamalou les Bains

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS

de 9h à 12h - Parc Pierre Danos

L'association L'aire des Famille vous propose un temps pour les enfants : rencontrer d'autres enfants, jouer, observer, explorer; et pour les parents : se ressourcer avec d'autres adultes, parents et professionnels de l'éducation. Prendre du temps avec son enfant. Gratuit, libre, sans inscription

St Gervais sur Mare

CONVERSATION FRANCO-ANGLAISE

de 14H à 15h30 - Chez Camille - 8 place du Quai

Avec « Grandir Ensemble »,, rendez-vous convivial et sans complexe.

Renseignement auprès d'Olivia au 07 88 39 55 69 ou Jocelyne au 06 07 23 92 67.

Villemagne l'Argentière

ATELIIER D'EXPRESSION LIBRE

de 9h30 à 12h - à la ludothèque

Animée par La compagnie des Fées Multiples. En fonction des besoins et des envies, cela sera un atelier d'écriture, d'expression corporelle, théâtre forum... inscription au 06 26 20 22 54.

DU MARDI 12 AU JEUDI 14 DÉCEMBRE

Lamalou les Bains

STAGE DE REMISE EN FORME

à 9h30 - lieu donné au moment de l'inscription

Inscription Myriam 06 73 54 02 02 avant vendredi 08 décembre - 3 activités à choisir parmi :

mardi, gym d'entretien 1h : 15€

mercredi : gym d'entretien 1h : 15€ ou marche rapide ou footing 1h : 5€

jeudi : randonnée pédestre 3 ou 4h : gratuite



DANS LE CADRE DE LA PRÉSENTATION DE LA SAISON CULTURELLE 2024

CONCERT DUO "SUCRÉE SALÉE"

VENDREDI 15 MARS 18H30 THÉÂTRE MUNICIPAL

REPRÉSENTATION OFFERTE PAR LA MUNICIPALITÉ







Théâtre Municipal Lamalou-les-Bains

VENDREDI 15 MARS

Lamalou les Bains

PRESENTATION DE LA SAISON CULTURELLE

18H30 - Théâtre municipal

Venez découvrir la nouvelle programmation des animations de votre commune. Présentation suivie d'un concert offert par la municipalité.

SAMEDI 16 MARS

Le Poujol sur Orb

CARNAVAL

16H00 - Place de l'Imbaïsse

L'APEdu Poujol sur Orb vous invite à fêter le carnaval. Avec la participation des Tuquettes d'Hérépian

Le Pradal

LES MUSES ORPHELINES

20H30 - salle des Combarelles

L'association Les Copains d'abord du Pradal propose le spectacle «Les Muses orphelines » de Michel Marc Bouchardi par la Comédie du Causse. Adaptation de Noëlle Renaude (Editions théâtrales). Entrée libre participation. Renseignements et réservations : 06 58 08 89 33.

DIMANCHE 17 MARS

Lamalou les Bains

L'APE FAIT SON CARNAVAL

à partir de 14h - sur le parvis du casino

Organisé par l'Association de Parents d'Elèves de Lamalou les Bains - Buvette et vente de crêpes. Départ du défilé à 15h au son de la Peña.

Le Poujol sur Orb

LOTO

17H salle municipale

Organisé par la le Syndicat de Chasse

VENDREDI 22 MARS

Lamalou les Bains

SOPHRO-BALADE AVEC CELINE

RDV 14H00 A LA SOPHRONIERE, 1 bis chemin de Villecelle

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

RENCONTRE LITTÉRAIRE

à 18h30 - Mairie Salle du Conseil

L'association Lectures Vagabondes vous propose une rencontre avec Sarah Perret autour de son roman « La Petite ». Entrée libre - Renseignements : 06 77 48 30 57 - lecturesvagabondes34.fr

Villemagne l'Argentière

KFÉ LECTURE

de 19H30 à 21H30 -à LA LUDOTHEQUE, à coté de l'école

La Ludothèque Jeux de Mô vous invite à un instant de partage de nos lectures du moment, nos livres qui nous ont marqué. Aucune obligation d'amener un livre, ni d'en présenter. Renseignements : 06.26.20.22.54

DIMANCHE 24 MARS

Les Aires

CONCERT « LIRE EN DIALOGUE : LA VOIX ET LES INSTRUMENTS »

16H30 - à l'église

Concert par le trio Hypothesis e voce, voix de contre-tenor, flûte à bec, basse de vole et gambe. Proposé par l'association Noblesse & Excellence de l'Asne dans le cadre des conférences & rencontres « L'art de lire-lire l'art »

Le Poujol sur Orb

LOTO

17H SALLE MUNICIPALE

Organisé par l'Association de Parents d'Elèves

MARDI 26 MARS

Lamalou les Bains

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS

de 9h à 12h - Parc Pierre Danos

L'association L'aire des Famille vous propose un temps pour les enfants : rencontrer d'autres enfants, jouer, observer, explorer; et pour les parents : se ressourcer avec d'autres adultes, parents et professionnels de l'éducation. Prendre du temps avec son enfant. Gratuit, libre, sans inscription

Villemagne l'Argentière

ATELIIER D'EXPRESSION LIBRE

de 9h30 à 12h - à la ludothèque

Animée par La compagnie des Fées Multiples. En fonction des besoins et des envies, cela sera un atelier d'écriture, d'expression corporelle, théâtre forum... inscription au 06 26 20 22 54.

St Gervais sur Mare

CONVERSATION FRANCO-ANGLAISE

de 14H à 15h30 - Chez Camille - 8 place du Quai

Avec « Grandir Ensemble »,, rendez-vous convivial et sans complexe.

Renseignement auprès d'Olivia au 07 88 39 55 69 ou Jocelyne au 06 07 23 92 67.

MERCREDI 27 MARS

Villemagne l'Argentière

ATELIIER NATURE

horaire à définir - à la ludothèque

Des animateurs expérimentés feront découvrir au groupe de jeunes la flore et la faune qui nous entourent. Le projet est de faire un almanach de notre bio diversité. Inscription au 06 26 20 22 54.

DIMANCHE 31 MARS

Le Poujol sur Orb

LOTO

17H SALLE MUNICIPALE

Organisé par l'Age d'Or de l'Imbaïsse



ACTIVITES et LOISIRS HEBDOMADAIRES

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.

Contact et renseignements: 06 89 10 47 16; 06.88.52.24.19 ou secretaire@bridgevalleedorb.fr

JEUX DE CARTES

LAMALOU LES BAINS

ASSOCIATION DU QUARTIER DE CAPIMONT - Rens. 06.07.18.42.78 Salle parc Pierre Danos mardi et jeudi de 14h à 18h

Loisirs Créatifs

LES PASSIONNES DU FIL

LAMALOU LES BAINS

Broderie, tricot, crochet et point de croix - Mercredi de 15h à 18h. Bardejean 06.13.56.90.40

POTERIE

ST GERVAIS SUR MARE

Chez Camille - 8 place du Quai Enfants : Mercredi 14h-16h Adultes : Mardi 17h-19h 20€ la séance /150€ les 10 Infos: Olivia 07 88 39 55 69

TRICOT

ST GERVAIS SUR MARE

Chez Camille - 8 place du Quai Jeudi 14h30-17h - Gratuit Infos: Olivia 07 88 39 55 69

Aide informatique et Administrative

VILLEMAGNE L'ARGENTIERE

Salle informatique à côté de l'école: les jeudis 16h30 - 19h Renseignements : 06 26 20 22 54

Divers

LES CHÊNES VERTS EN GRAND ORB

HEREPIAN

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 -niveau facile.

Atelier mémoire Lundi 14 h 30, Thérèse Bironneau 06 73 20 88 65 th.bironneau@gmail.com 10 personnes maximum, éventuellement 2 groupes.

Sophrologie Lundi 17 h 15 Clément MIRALLÈS 06 26 34 80 54 clement.miralles@orange.fr-10 personnes maximum, éventuellement 2 groupes.

Jeux de société

LE CLUB DE L'AMITIE

LAMALOU LES BAINS

Mardi et Vendredi : 13h45 –17h30. Bâtiment Privat - 04.30.40.26.00 -Mme DESBOEUFS

GRANDIR ENSEMBLE

SAINT GERVAIS SUR MARE

Tous les mercredis de 14h à 17h Petit Trianon - 06 07 98 61 62 www.grandirensemble34.com

LA LUDOTHÈQUE

VILLEMAGNE L'ARGENTIERE

à côté de l'école: mardi et vendredi 16h -18h30 mercredis 10h-12h et 15h-18h30

SOIRÉE JEUX

SAINT GERVAIS SUR MARE

Au café restaurant Les Figues Cartes - jeux de société - jeux de plateau : 04 67 23 61 98.

Sport

ZUMBA

LES AIRES

Tous les lundis, de 18h30 à 19h30 Salle polyvalente - par Fafou 07 67 32 88 28 - 5€ le cours

PARENTHÈSE SPORTIVE

ST GERVAIS SUR MARE

Les vendredis, de 9h30 à 11h30 Petit Trianon-place Casselouvre. Infos: Olivia 07 88 39 55 69

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LAMALOU LES BAINS

Gym douce et renfo : lundi 18h/19h Cardio + CAF : lundi 19h15/20h15 jeudi 19h30/20H30 06 23 78 48 38 - salle des fêtes

LES AIRES

Renforcement musculaire : mercredi 18h30/19h30 CAF : vendredi 18h15/19h15 06 23 78 48 38 - salle polyvalente

Yoga

UN TEMPS POUR SOI

LAMALOU LES BAINS

18 avenue Foch Carole :06 6347 85 14 Laura : 07 67 30 02 35 Nathalie 06 21 09 85 74

Pétanque

PETANQUE SOLID'AIRES

LES AIRES

Tous les lundis, mercredis et vendredis de 14h à 18h : des après -midi fort animés et bien gour-mands. 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

Et toujours plus d'animations sur : www.grandorb.fr/Sortir/



ACCUEIL

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE LAMALOU LES BAINS

TEL. 04.67.95.70.91 lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr

Nos horaires:

Lundi - Mercredi - Jeudi - Vendredi 9h -12h et 14h -17h

Mardi: 9h-13h

