



LUNDI

LAMALOU LES BAINS

Après-midi tournoi de bridge

14h à 18h à la salle Pierre Danos.
Gratuit. Renseignement au 06 89 10 47 16 ou 06 88 52 24 19 ou secretaire@bridgevalleedorb.fr

LES AIRES

Concours de pétanque avec « pétanque solid'aires »

14h à 18h au terrain de pétanque.
Après-midi animé et gourmand.
Information au 06 88 10 57 92

SAINT GERVAIS SUR MARE

Hameau Les Nières.

Atelier de Mosaïque. Asso Yéroucha.

Les 2ème et 4ème lundis
14h à 17h. Participation 7€/pers.
Inscription au 06 19 31 01 75

LAMALOU LES BAINS

Réalisez vos produits ménagers
15h à 17h à « Méli-Mélo » 4 chemin le Plos de Rhèdes. Réservation au 07 67 69 11 09

AVÈNE. Hameau de Brès

Cours de Hatha Raja Yoga

16h-17h cours débutant dans le Oz Home. P:12€/pers.
Sandrine au 06 89 25 62 58

LAMALOU LES BAINS

Cours de yoga tous niveaux avec l'Association Akaska Yoga

17h à 18h15 à la salle des fêtes.
18h30 à 19h45
P:10€/pers. Contacter Nathalie au 06 21 09 85 74

AVÈNE. Hameau de Brès

Cours de Hatha Raja Yoga

17h30 -19h cours intermédiaire et avancé au Oz Home. P:12€/pers.
Sandrine au 06 89 25 62 58

LES AIRES

Zumba

19h30 à 20h30 à la salle polyvalente. P:6€/pers.
Information au 07 67 32 88 28

MARDI

SAINT GERVAIS SUR MARE

Matin famille

8h30 à 11h30. à l'EVS (2 rue du pont). Gratuit. Inscription au 07 88 39 55 69

LAMALOU LES BAINS

Après-midi jeux traditionnels Club de l'amitié

14h à 17h30 à la salle des associations de la mairie.
Information au 07 62 21 99 48

LAMALOU LES BAINS

Concours de pétanque à la mêlée avec « le club de pétanque »

14h au terrain de pétanque (bd Mourcayrol). Prix et information au 07 83 23 64 32

LAMALOU LES BAINS

Atelier de sophrologie à « La sophronière » avec Céline Salles

14h15 à 18h, 1 chemin de Villecelle. P:5€/pers.
Information au 06 45 27 84 40

LAMALOU LES BAINS

Après-midi jeux de cartes Association du quartier de Capimont

14h30 à 18h à la salle Pierre Denos.
Information au 06 07 18 42 78

VILLEMAGNE L'ARGENTIÈRE

Cours de yoga avec l'Association Dharma

14h30 à 16h à la salle « Maison Roger ». P:12€/pers ou 10€/adhérent.
Information au 06 81 57 08 04

SAINT GERVAIS SUR MARE

🗨 Conversation franco-anglaise Tous les 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois

14h30 aux locaux de Grandir Ensemble. Informations et inscriptions au 07 88 39 55 69

AVÈNE

Atelier de démonstration de laque

15h à l'atelier de Korin. P:5€/pers. Inscription 06 88 92 74 19

AVÈNE. Hameau de Truscas

Cours de gymnastique douce et renforcement musculaire

17h15 à 18h15 à la salle polyvalente de Truscas. P:5€/pers. Hors vacances scolaires.
Mireille au 06 25 50 73 28

LAMALOU LES BAINS

Gymnastique douce et renforcement musculaire

18h à 19h à la salle des fêtes.
Sport : Cuisses, abdos, fessiers
19h15 à 20h15 à la salle des fêtes.
Inscription au 06 23 78 48 38

TAUSSAC

Zumba

19h30 à 20h30 à l'ancienne école. P:6€/pers.
Information au 07 67 32 88 28

LE BOUSQUET D'ORB

Soirée karaoké

18h au café du Nord. Informations au 04 67 97 90 10

SAINT GERVAIS SUR MARE

🕒 Danses en cercle

18h30 à la salle du Cinéma, 56 rue de Castres. Participation libre.
Inscription au 07 88 39 55 69

AVÈNE. Hameau de Fonbine

Présentation de la boulangerie

18h30, RDV sur place.
Abel et Seb vous présentent leur métier-passion et proposent leurs produits directement sortis du four.
Information au 07 55 61 06 39



MERCREDI

SAINT GERVAIS SUR MARE

Pause détente

13h30 à 15h30 à l'EVS (2 rue du pont). Gratuit. Inscription au 07 88 39 55 69

LAMALOU LES BAINS

Atelier d'origami

14h à 17h à la salle Pierre Denos. P:2€/pers. Dès 8 ans. Inscription au 06 88 52 24 19

LAMALOU LES BAINS

Atelier broderie, tricot, crochet et point de croix

14h30 à 16h30 à la salle des associations (à côté de la mairie). Information au 06 13 56 90 40

LES AIRES

Concours de pétanque avec « pétanque solid'aires »

14h à 18h au terrain de pétanque. Information au 06 88 10 57 92

LES AIRES

🧘 Cours de yoga tous niveaux avec Soukoun

18h à 19h à la salle polyvalente. P:8€/pers. Soukoun au 06 13 85 51 85

LE POUJOL SUR ORB

Cours de yoga tous niveaux avec l'Association Akaska Yoga

18h à 19h15 à la salle du préau. P:8€/pers. Nathalie au 06 21 09 85 74

SAINT GERVAIS SUR MARE

🧶 Atelier crochet

18h dans les locaux de Grandir ensemble. Participation libre. Information au 07 88 39 55 69

LES AIRES

Zumba

19h30 à 20h30 à la salle polyvalente. P:6€/pers. Information au 07 67 32 88 28

AVÈNE. Hameau de Brès

Voyage sonore aux gongs et bols tibétains avec Serge Sherrer

20h au Oz Home. P:20€/pers. Inscription au 06 74 21 69 67

🧘 Possibilité de changement pendant les vacances scolaires et jours fériés

Votre contact :

avene@tourisme-grandorb.fr

JEUDI

LAMALOU LES BAINS

Concours de pétanque à la mêlée avec « le club de pétanque »

14h au terrain de pétanque (bd Mourcayrol). Prix et information au 07 83 23 64 32

SAINT GERVAIS SUR MARE

Hameau Les Nières

Atelier de Mosaïque

Association Yéroucha

Tous les 2ème et 4ème jeudis

14h à 17h. Participation 7€/pers. Inscription au 06 19 31 01 75

AVENE

Atelier broderie, tricot, crochet et point de croix

14h30 à 17h30 à l'ancienne mairie, 25 quai des tanneries. P :2€/pers. Matériel fourni. Information au 06 18 54 42 04

LAMALOU LES BAINS

Après-midi jeux de cartes

Association du quartier de Capimont

14h30 à 18h à la salle Pierre Denos. Information au 06 07 18 42 78

SAINT GERVAIS SUR MARE

🧶 Atelier tricot

14h30 dans les locaux de Grandir Ensemble. Participation libre. Information au 07 88 39 55 69

AVÈNE. Hameau de Truscas

Séance de sophrologie

Tous les 1er jeudis du mois

17h à 18h à la salle polyvalente de Truscas. Entrée libre. Mireille au 06 25 50 73 28

AVÈNE. Hameau de Truscas

Club de lecture

Tous les 2ème jeudis du mois

17h à 19h à la salle polyvalente de Truscas. Entrée libre. Andrée au 06 78 01 08 51

LA TOUR SUR ORB

Zumba

19h30 à 20h30 à la salle polyvalente. P:6€/pers. Inscription Fafou au 07 67 32 88 28

AVÈNE

Happy hour

Restaurant l'Avenette Gourmande à Avène. 18h à 19h, un verre acheté = un verre offert. Ouvert à tous et toutes. Information au 04 67 23 44 12

VENDREDI

BÉDARIEUX

Après-midi cours de bridge

14h à 18h à la salle 30 rue Ferdinand Fabre. Gratuit. Renseignement au 06 89 10 47 16 ou au 06 88 52 24 19

LAMALOU LES BAINS

Après-midi jeux traditionnels Club de l'amitié

14h à 17h30 à la salle des associations de la mairie. Information au 07 62 21 99 48

LES AIRES

Concours de pétanque avec « pétanque solid'aires »

14h à 18h au terrain de pétanque. Après-midi animé et gourmand. Information au 06 88 10 57 92

LE BOUSQUET D'ORB

1 vendredi sur 2 - Soirée DJ

A partir de 19h au café du Nord. Entrée libre. Info au 04 67 97 90 10

SAINT GERVAIS SUR MARE

Hameau Les Nières

Atelier Céramique Asso Yeroucha

14h à 17h. P:25€/pers. Inscription au 06 19 31 01 75

AVÈNE. Hameau de Brès

Atelier découverte du yoga de la voix et du rire avec Serge Scherrer

17h au Oz Home. P : 15€/pers. Inscription obligatoire avant la veille 16h au 06 74 21 69 67. Mini 3 pers. Enfants à partir de 12ans accompagnés.

AVÈNE. Hameau de Fonbine

Présentation de la boulangerie

18h30, RDV sur place. Abel et Seb vous présentent leur métier-passion et proposent leurs produits directement sortis du four. Information au 07 55 61 06 39



Édition 2026

Office de tourisme Grand Orb

Programme sous réserve de modifications.