



PROGRAMME TRIMESTRIEL DES ACTIVITÉS

Ce programme d'activités est susceptible d'être modifié en cas de conditions météorologiques non adaptées ou d'un nombre de participants trop faible.

Les tarifs indiqués ne tiennent pas compte du coût du transport qui devra être réglé à votre délégation pour tout déplacement

LE PASSE VACCINAL EST EXIGÉ POUR TOUTES LES SORTIES

<u>PARTICIPATION FORFAITAIRE AUX FRAIS DE TRANSPORT</u>	
<u>LORS DES SORTIES LOISIRS DU TERRITOIRE</u>	
<u>Kilomètres parcourus A/R</u>	<u>Forfait par personne</u>
Jusqu'à 100 kms	2,00 €
de 100 kms à 150 kms	3,00 €
de 150 kms à 200 kms	4,00 €
Plus de 200 kms	Un tarif sera calculé en fonction de la destination

La participation aux frais est à régler à votre délégation de rattachement avant la sortie.

EN CAS DE DÉSISTEMENT, A MOINS DE 3 JOURS DE L'ACTIVITÉ, SANS RAISON MÉDICALE JUSTIFIÉE, LE COÛT DU TRANSPORT RESTERA REDEVABLE

Bureaux de Pau : 05 59 80 36 66 - Dax : 05 58 74 67 92 - Bayonne : 05 59 59 02 14

FÉVRIER

Date	activité	heure	adresse	tarif	date limite d'inscription	complément d'informations
Lundi 14	Déjeuner à "Le 7" suivi d'une séance de cinéma	12h	11 avenue du Sablar 40100 Dax	19,00 €	07-févr	Le menu est au prix de 13 € et la séance à 6 €. La séance est à 14h, et le film sera librement choisi sur place npar chacun.

MARS

Merc. 2	Déjeuner au "Vejaa restaurant " suivi d'une initiation au poker	12h	70 bd de l'Europe 64230 Lescar	13,90 €	21-févr	"Vejaa restaurant" propose des spécialités indiennes et sri lankaises.
Merc. 16	Déjeuner au "Wok 64" suivi d'un bowling	12h	Place de Glain 64100 Bayonne	18,00 €	07-mars	Menu à volonté au prix de 12,50 € et partie de bowling à 5,50 €

**D'autres activités au sein des groupes pourront être envisagées,
en fonction des mesures sanitaires qui devraient être allégées.**

ACTIVITÉS SANTÉ ET BIEN-ETRE

Tarifs et inscriptions auprès de Bénédicte Marot ou Mireille Fouqueau

Méditation	Les mardis de 17h30 à 18h30	En distanciel ou à Bayonne	1 ^{er} & 15 février 1 ^{er} , 15 & 29 mars
Sophrologie	Les jeudis de 18h à 19h	En distanciel ou à Bayonne	10 & 24 février 10 & 24 mars
Pilates	Les vendredis de 14h à 15h	En présentiel à Dax	11 & 25 février 11 & 25 mars
	Les vendredis de 18h à 19h	En distanciel	
Activités Physiques Adaptées	Les lundis de 14h à 15h	MJC des Fleurs à Pau	7, 14, 21 & 28 février 7, 14, 21 & 28 mars
	Les vendredis de 15h30 à 16h30	Délégation de Bayonne	11, 18 & 25 février 4, 11, 18 & 25 mars
	Les mardis de 14h à 15h	Salle des Jonquilles à Dax	1er, 8, 15 & 22 février 1er, 15, 22 et 29 mars
Ateliers nutrition	Vendredi 11 février	Salle des Jonquilles à Dax	

Art thérapie	Les lundis de 14h30 à 16h	Délégation de Bayonne	7 & 21 février 7 & 21 mars
Découverte de la réflexologie plantaire	Vendredi 18 mars	Délégation de Bayonne	Sur rendez-vous
	Lundi 21 mars	Délégation de Dax	
Sonothérapie	Les vendredis de 15h30 à 16h30	Salle des Jonquilles à Dax	25 février & 25 mars
Shiatsu	Les samedis de 9h à 13h	à Anglet	Sur rendez-vous 19 février & 5 mars
Atelier d'écriture	Les mercredis de 14h à 16h	Délégation de Bayonne	9 & 23 février 9 & 23 mars
Café Entr'aïdants	Les jeudis de 14h à 16h ou samedis de 10h à 12h	Délégation de Bayonne	10 février & 12 mars
Café de la SEP	Les jeudis de 14h à 16h ou samedis de 10h à 12h	Délégation de Bayonne	24 février & 19 mars
Groupe d'échanges entre pairs	Les jeudis de 16h30 à 18h	En distanciel	3 & 17 février 3 & 17 mars