

2 AU 7
OCTOBRE

2023



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

POUR NOS AÎNÉS DE
PLUS DE 65 ANS

LUNDI 2 OCTOBRE

GYM SANTE encadrée par Anthony Coupas

Activité ludique pour améliorer et entretenir les fonctions d'équilibre, de souplesse...

📍 Salle du Clocheton

🕒 14h00 - 15h00

10 €- Inscription à l'Office de Tourisme

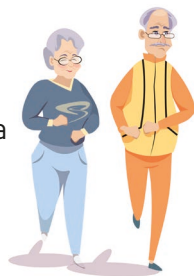
GYM URBAINE encadrée par Anthony Coupas

Utilisation du milieu naturel pour entretenir et améliorer sa condition physique

📍 Départ du Clocheton

🕒 15h00 - 16h00

10 €- Inscription à l'Office de Tourisme



REFLEXOLOGIE avec Virginie Théviot

Relaxation et automassage énergétique (réflexologie plantaire et palmaire et points chinois)

📍 Salle du Clocheton

🕒 16h30 - 17h30

Gratuit - Inscription à l'Office de Tourisme (limité à 12 personnes)



MARDI 3 OCTOBRE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE animé par Charline (Valvital)

📍 Thermes Valvital

🕒 15h00 - 15h45

Gratuit - Inscription aux Thermes (limité à 12 personnes) : 03 25 90 07 20

PILATES animé par Guillaume (Valvital)

📍 Thermes Valvital

🕒 16h00 - 16h45

Gratuit - Inscription aux Thermes (limité à 12 personnes) : 03 25 90 07 20

GYM avec Nelly Billotte

📍 Salle du Clocheton

🕒 17h00 - 18h00

Gratuit - Inscription à l'Office de Tourisme (limité à 20 personnes)



MERCREDI 4 OCTOBRE

VISITE GUIDÉE DES FORGES DE COURCELLES

Excursion en bus

14h15 : Visite de la production et de l'entreprise, spécialisée dans la réalisation de pièces forgées et produit des ébauches en acier, laiton, carbone ...



VISITE DE L'USINE DE FABRICATION DE BOULES DE PETANQUE

15h45 : Visite guidée de l'usine MS Pétaque, petite entreprise mais dont la notoriété a aujourd'hui déjà traversé les quatre coins du monde...

📍 RDV à l'Office de Tourisme

🕒 Départ à 13h30



Réservation à l'Espace France Services au 03 25 88 46 43 : 5 €/personne (bus et visites guidées)

JEUDI 5 OCTOBRE



YOGA ET RELAXATION avec Sandrine Escolano

📍 Salle du Clocheton

🕒 14h00 - 15h00

Gratuit - Inscription à l'Office de Tourisme (limité à 10 personnes)

INITIATION À LA DANSE LATINE animé par Najib Takhmi

Démonstration et initiation

📍 Salle du Clocheton

🕒 16h00 - 18h00

Gratuit - Inscription à l'Office de Tourisme



VENDREDI 6 OCTOBRE

ATELIER "LES ALIMENTS À LA LOUPE, FAITES LE BON CHOIX"

Equilibre alimentaire, lecture des étiquettes, pièges à éviter...
avec Arizona Oury, diététicienne nutritionniste

📍 Salle du Clocheton

🕒 14h30 - 16h30

Gratuit



SOPHROLOGIE avec Christine Pignalet

Percevoir son corps, respiration, détente physique et mentale...

📍 Salle du Clocheton

🕒 16h00 - 17h00

Gratuit - Inscription à l'Office de Tourisme (limité à 10 personnes)



SAMEDI 7 OCTOBRE

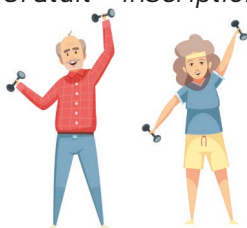
BALADE FORESTIÈRE "La forêt face au réchauffement climatique"

avec Sébastien Failliet, garde forestier au lieu-dit d'Offremont

📍 RDV Parking du Clocheton

🕒 14h30 - 17h30

Gratuit - Inscription à l'Office de Tourisme (véhicule personnel)



GYM avec Nelly Billotte

📍 Salle du Clocheton

🕒 17h00 - 18h00

Gratuit - Inscription à l'Office de Tourisme (limité à 20 personnes)

THÉÂTRE "Tailleurs pour dames" G. Feydeau.

Un grand classique du rire mis à la sauce par Les Fusionnés 52...

Le Docteur Moulineaux, qui vit bourgeoisement avec sa jeune épouse, souhaite entamer une liaison avec l'une de ses patientes : la ravissante Suzanne. Pour cela, il loue un entresol afin d'y retrouver cette dernière. Malheureusement pour lui, une ribambelle de personnages (sa belle-mère, le mari, sa femme, ...) vont débarquer, mettant à mal ses projets et l'obligeant à devenir couturier malgré lui ...

Mensonges en cascades et rebondissements imprévus rythment cette œuvre classique du Grand Feydeau, maître incontesté du vaudeville, et interprétée par la troupe Les Fusionnés 52.

📍 Casino

🕒 20h30

14 €- Sur réservation, billetterie à l'Office de Tourisme



**RENSEIGNEMENTS
ET
INSCRIPTIONS**

Office de Tourisme de Bourbonne-les-Bains

Place des Bains - 524020 Bourbonne-les-Bains

03 25 90 01 71 - bourbonnelesbains@attractivite52.fr

www.bienvenue-hautemarne.fr