

Les ACTIVITÉS de L'ÂGE D'OR

Janvier
à juin 2024

Sorties
Voyages
Ateliers





LE PLUS BEL ÂGE DE LA VIE

Vous le savez, je suis extrêmement et depuis longtemps attaché à ce que nos aînés aient une place des plus importantes dans la vie de notre ville. La retraite représente en effet aujourd'hui le plus bel âge de la vie, durant lequel chacun doit pouvoir poursuivre ses activités favorites, permettant d'encourager le lien social et de rester en forme.

C'est ce que permet notre Ville, grâce à de nombreux rendez-vous comme les journées du maire, le repas de Noël et surtout, les nombreuses activités, sorties et voyages que propose Le Club. Véritable lieu de retrouvailles et de loisirs, il permet à tous d'accéder facilement à des moments de convivialité, de détente et d'échanges, bien mérités et à même de stimuler sa curiosité et son esprit.

Ne tardez pas à découvrir et faire votre choix au sein de ce programme riche, varié, et conçu spécialement pour vous.

Philippe Pemezec

Maire du Plessis-Robinson

SOMMAIRE

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

À la découverte des savoir-faire essonniers	p.4
Holiday on ice au Palais des Sports	p.5
Musée des arts forains	p.6
Meaux : entre histoires et terroirs	p.7
Au cœur de l'impressionnisme à Giverny	p.8
À la découverte d'Amiens	p.9
Allumez la flamme	p.10
Douai, Arras... Histoire des Beffrois	p.11
Escapade au Puy du Fou	p.12

LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

Séjour en étoile au Monténégro	p.16
Circuit « l'Est canadien »	p.20
Séjour balnéaire en Sardaigne	p.25

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES ET LES ATELIERS DU CLUB

Art de vivre	p.30
Randonnée	p.30
Gymnastique « sur chaise »	p.31
Zumba « Gold »	p.31
Belote	p.32
Art floral « Compositions »	p.32
Cristal « Visual Act »	p.32
Arts plastiques	p.33
Yin-Yang Harmony	p.33

LES THÉS DANSANTS DE L'ÂGE D'OR

ACTIVITÉS DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

La résidence Henri-Sellier	p.35
La résidence Paulette-Spiess	p.35



LES SORTIES de L'ÂGE D'OR

MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX SORTIES DE L'ÂGE D'OR

Inscriptions au Club, 1 place Henri Barbusse, à partir
lundi 5 février 2024, de 9h à 12h et de 14h à 18h, puis
uniquement de 14h à 18h, les jours suivants.

Aucune inscription ne sera prise avant cette date.

Les inscriptions se font uniquement à raison de
deux places maximum par sortie et par personne.

**Pour toute annulation intervenant moins de 8 jours
avant la date de la sortie, aucun remboursement ne
pourra être effectué.**

**En cas de remboursement merci de fournir
obligatoirement un relevé d'identité bancaire destiné
au Trésor Public.**

LE CLUB

1, place Henri-Barbusse
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 27

Le lundi
de 9h à 12h et de 14h à 18h.
Du mardi au vendredi
de 14h à 18h.

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

MARDI 27 FÉVRIER 2024

À LA DÉCOUVERTE DES SAVOIR-FAIRE ESSONNIENS (91)

Journée : 51 €

Au programme :

10h : Visite guidée de l'entreprise Kubli.

L'entreprise *Kubli* créée en 1900 et installée à Morangis depuis plus de 30 ans, produit des bonbons en sucre cuit.

Après une présentation générale de l'entreprise (historique, produits et processus de fabrication), vous visiterez la confiserie, l'atelier, l'enveloppement et le conditionnement.

Venez découvrir les secrets de fabrication des bonbons d'antan.



12h30 : Déjeuner au Bistronomic à Morangis où la gastronomie française est à l'honneur.

15h30 : Découvrez le métier de céramiste à Lardy.

Marie-Caroline Lemans est céramiste-artisan d'art, elle vous fera découvrir son métier. Assistez à des démonstrations de tournage et autres techniques de façonnages de la terre. Découvrez les différentes étapes nécessaires à la création d'un objet depuis son façonnage en passant par son décor jusqu'à sa cuisson définitive. Vivez la vie

de l'atelier, son organisation, les processus de recyclage de la terre, les conditions de conservation des pièces en céramique. Comprenez les différences d'argiles et mettez la main à la pâte si le cœur vous en dit !

17h : Retour vers Le Plessis-Robinson.

DIMANCHE 3 MARS 2024

HOLIDAY ON ICE AU PALAIS DES SPORTS (DÔME DE PARIS) (75)

Après-midi : 68 € (placement en 1^{ère} catégorie)

HOLIDAY ON ICE fête ses 80 ans avec AURORE.



Né le 25 décembre 1942 dans l'Ohio, Holiday on Ice est le plus ancien spectacle au monde, encore en activité ! Depuis sa première, on compte près de 330 millions de spectateurs qui ont assisté à plus de 100 spectacles différents, soit près de 60 000 représentations sur les cinq continents.

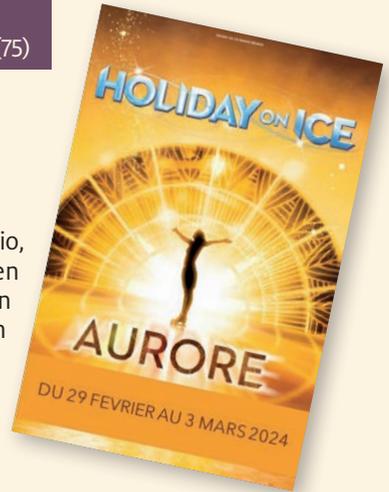
Le secret de son succès ?

Un travail minutieux des équipes artistiques qui renouvellent les chorégraphies, créent de nouveaux costumes et sélectionnent chaque année les meilleurs patineurs du monde pour vous offrir un spectacle féérique !

Pour cette année, c'est Francisco Negrin, l'un des meilleurs directeurs artistiques d'opéras qui nous présente : AURORE. Une jeune femme venant d'un monde sans couleurs, sans joie et sans saveurs, envoyée sur Terre pour découvrir ce qui rend l'espèce humaine si particulière. Elle rencontre Adam, qui dans une palpitante aventure va l'initier aux beautés de notre monde, et bien sûr à l'amour...

17h30 : Place au spectacle !

19h30 : Retour vers Le Plessis-Robinson.



LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

JEUDI 28 MARS 2024

MUSEE DES ARTS FORAINS (75)

Après-midi : 49 €

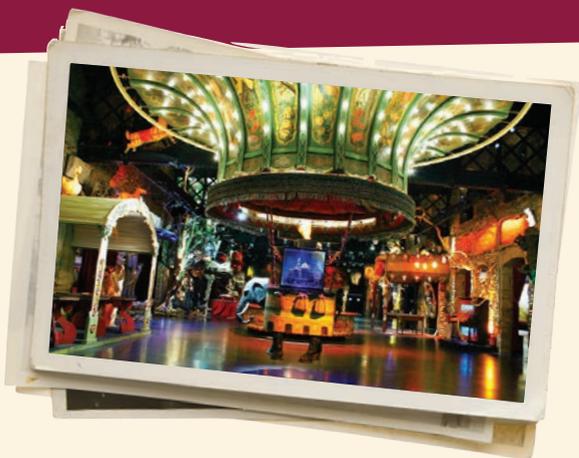
Au programme :

14h : Visite guidée du musée des Arts Forains.

Passées les grilles des Pavillons de Bercy, oubliez le quotidien.

Ce lieu insolite, aussi connu sous le nom de

Musée des Arts Forains, vous invite à sortir des sentiers battus. Vous y découvrirez une collection unique d'objets du spectacle des XIX^e et XX^e siècles. Une escapade hors du temps autour des thèmes des cabinets de curiosités, du carnaval, des jardins extraordinaires et de la fête foraine de la Belle Époque.



Libéré des traditionnelles vitrines et cartels, ce musée-spectacle au concept novateur s'anime depuis plus de 20 ans grâce au public. L'une des singularités de ce lieu où se conjuguent culture, convivialité et curiosités, réside dans la possibilité de monter sur des manèges centenaires ou de jouer avec des attractions anciennes.

Sa scénographie avant-gardiste basée sur un mariage entre tradition et modernité, transforme la visite en un spectacle total, où objets et visiteurs deviennent également acteurs.

16h15 : Goûter dans une brasserie du 12^e arrondissement, cour Saint-Émilion.

17h30 : Retour vers Le Plessis-Robinson.



JEUDI 25 AVRIL 2024

MEAUX : ENTRE HISTOIRES ET TERROIRS (77)

Journée : 59 €

**BONS
MARCHEURS**



Au programme :

10h : Visite guidée de la Cité épiscopale et du Musée Bossuet.

La ville recèle de trésors dont la cité Épiscopale et le musée Bossuet...

La cité Épiscopale, unique en Île de-France est exceptionnellement bien conservée et elle s'impose en véritable joyau architectural depuis le XII^e siècle. Votre visite au cœur de l'histoire vous dévoilera sa majestueuse cathédrale-basilique, son vieux chapitre moyenâgeux, son ancien palais épiscopal et son jardin à la française. Juste à côté, continuez votre visite en entrant dans le musée Bossuet, ancien palais des Évêques de Meaux du XII^e au XVII^e siècles, où une belle collection de peintures et de sculptures vous attend.

12h : Déjeuner dans un restaurant de Meaux.

15h : Visite guidée de la Maison du Brie à Meaux.

Revenez au pied de la cathédrale pour une visite gourmande de la Maison de Brie qui vous emmènera sur un parcours de découverte autour du Brie de Meaux AOP à travers reconstitutions et mises en scène qui vous permettront d'en apprendre plus sur l'histoire et les secrets de fabrication de ce fromage, déjà célèbre à la table de Charlemagne !

Dégustation à l'issue de la visite de 3 fromages de Brie accompagnée d'un verre de vin ou d'un verre de jus de pommes.



17h : Retour vers Le Plessis-Robinson.

SAMEDI 4 MAI 2024

AU CŒUR DE L'IMPRESSIONNISME À GIVERNY (27)

Journée : 23 €

Dans le cadre de la « semaine de l'impressionnisme » en partenariat avec la Maison des Arts et la Maison des Part'âges.

Journée intergénérationnelle ouverte aux grands-parents, parents et enfants.



Au programme :

10h15 : Visite libre de la Fondation Claude Monet.

C'est ici, dans cette maison rose aux volets verts, que Claude Monet a choisi de s'installer pour réaliser son plus grand tableau. Tel un paysagiste, l'artiste aménagea un domaine délaissé en un lieu exceptionnel où

fleurs, plantes, et arbres composent sa palette... De la couleur à la symétrie, tout est réfléchi pour susciter l'inspiration !

12h : Déjeuner dans un restaurant.

14h : Visite guidée du musée des Impressionnistes.

Peut-on imaginer plus bel endroit pour un musée des beaux-arts que Giverny ? Pôle culturel et touristique de dimension internationale, ce petit bijou d'architecture s'intéresse à l'histoire de l'impressionnisme et du postimpressionnisme. En parcourant ses collections de peintures, de dessins et autres photographies, vous plongerez dans l'intimité d'artistes passés maîtres de ce courant de la fin du XIX^e siècle à nos jours.



16h : Retour vers Le Plessis-Robinson.

MARDI 28 MAI 2024
À LA DÉCOUVERTE D'AMIENS (60)

Journée : 72 €

**BONS
MARCHEURS**



Au programme :

10h : Parcours à travers les jardins flottants en bateau à cornet.

Une curiosité locale, les hortillonnages qui, sur quelque 300 hectares, ont remplacé les marais qui s'étendaient jadis à l'est de la ville. Ce sont des jardins potagers, délimités par des canaux, les rieux, qui alimentent les multiples bras de la Somme et de l'Avre.

12h : Déjeuner au restaurant « Le Quai ».

15h : Visite guidée de la Cathédrale Notre-Dame d'Amiens.

La ville d'Amiens possède des vestiges du passé, un beffroi du XV^e siècle mais reconstruit à plusieurs reprises, le logis du roi, la Maison du Sagittaire et baillage d'Amiens avec ses façades Renaissance ; voici la citadelle du XVI^e siècle modifiée par Vauban, et l'hôtel des trésoriers de France...

17h : Retour vers Le Plessis-Robinson.

JEUDI 6 JUIN 2024

ALLUMEZ LA FLAMME (76)

Journée : 70 €

Au programme :

10h30 : Sur les pas de Pierre de Coubertin.

Jacques De Navacelle, propriétaire et arrière-petit-neveu de Pierre De Coubertin, créateur des Jeux Olympiques modernes, vous ouvre les portes du château de Mirville et vous raconte son histoire.

12h30 : Déjeuner dans la salle des Convers de l'Abbaye du Valasse.

15h : Animation théâtrale à l'Abbaye du Valasse.

À travers des répliques enjouées, Juliette et Léon, vous racontent le sport et son développement ici comme ailleurs, mais surtout en Normandie. Entre traditions équestres, balnéaires et aquatiques, ils évoquent aussi le foot et la création du premier club au Havre.



16h30 : Retour vers Le Plessis-Robinson.



MARDI 25 JUIN 2024

DOUAI, ARRAS...HISTOIRES DE BEFFROIS (59)

Journée : 66 €

**BONS
MARCHEURS**

**Plat notre pays ? Pas si on regarde nos beffrois, qui dressent leurs fières silhouettes et chuchotent le mot « liberté » à l'oreille des nuages...
Lequel sera votre préféré ? Celui d'Arras, 75 m à la toise, au milieu des façades baroques ? Ou celui de Douai, lui aussi inscrit au Patrimoine mondial de l'Unesco ?**



Au programme :

10h : Visite guidée du Beffroi de Douai :

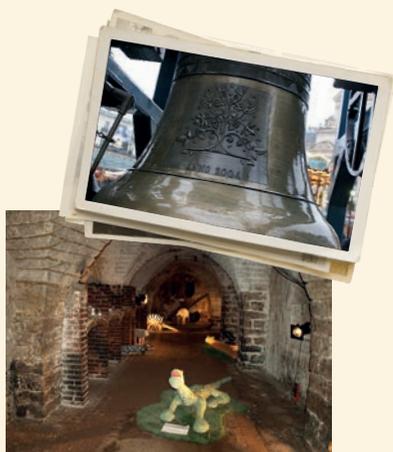
Un fleuron parmi les beffrois de la région dont l'ascension ponctuée de haltes permet de découvrir les salles d'apparat de l'Hôtel de Ville, l'histoire des Géants de Douai et d'atteindre enfin le carillon de 62 cloches, véritable instrument de musique.

12h30 : Déjeuner dans un restaurant d'Arras.

15h00 : Visite guidée d'Arras, du beffroi, des boves, des places.

Visite des incontournables pour découvrir l'histoire d'Arras, les boves, circuit aménagé dans les sous-sols de la ville, le beffroi, un des plus hauts et des plus beaux de la région et enfin les places, ensemble unique de 155 façades, galeries, arcades, pilastres de style baroque flamand.

17h : Retour vers Le Plessis-Robinson.



DU 27 AU 29 JUIN 2024
ESCAPADE AU PUY DU FOU (85)



3 jours / 2 nuits : 740 €

JOUR 1 : LE PLESSIS ROBINSON / MAULÉVRIER / LES ÉPESSES.

Prise en charge des participants dans votre localité et départ en autocar en direction d'Angers.

Déjeuner au restaurant à Angers et route en direction de Maulévrier.

Le plus grand jardin japonais d'Europe vous ouvre ses portes. Le parc est reconnu comme le plus grand parc d'inspiration japonaise et comme un des projets pilote en Europe pour la qualité de sa restauration et de sa valorisation.

Vous serez surpris par son cadre architectural et botanique, son histoire, son ambiance, sa sérénité, les tailles pratiquées sur certains arbres.

Visite du Parc Oriental de Maulévrier.

Transfert vers votre hôtel Best Western OMNUBO 3* supérieur et installation dans les chambres.

Dîner au restaurant de l'hôtel et nuit.



JOUR 2 : PUY DU FOU.

Petit déjeuner à l'hôtel.

Journée libre au « Grand parcours du Puy du Fou ».

Déjeuner animé dans le Parc au restaurant « Le relais de la Poste ».

30 ha d'activités et de découvertes dans un site boisé : tant de choses à découvrir, à pied, en Yole ou à bord des petits trains : balade verte le long des douves, orgues aquatiques aux jardins botaniques.

Journée libre pour découvrir le parc et les différentes activités.

Dîner sur le parc, formule buffet à volonté au restaurant « À la Mijoterie du Roy Henri ».

Vers 22h, installation dans les gradins de La Cinéscénie.

À la tombée de la nuit, début du show ! Déjà plus de 12 millions de spectateurs, 2 400 acteurs sur une scène de 23 hectares, 28 000 costumes, 1h30 de grand spectacle et de nombreuses nouveautés...

Le plus grand spectacle de nuit au monde est devenu un mythe immanquable.

La Cinéscénie en met plein les yeux ! En quelques années, le spectacle est entré dans une nouvelle dimension avec de nombreuses nouveautés.

ooh30 : Transfert retour vers votre hôtel et nuit.

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

JOUR 3 : PUY DU FOU / LE PLESSIS ROBINSON

Petit déjeuner à l'hôtel.
Transfert vers le Parc du Puy du Fou.
Matinée libre dans le parc.
Déjeuner en formule buffet à volonté dans le Parc au restaurant « L'Orangerie ».
Après-midi libre dans le parc.



Vers 18h : départ avec votre autocar en direction du Plessis-Robinson.
Dîner en cours de route dans un restaurant du Mans.
Retour de nuit.



PRESTATIONS INCLUSES

- Le transport en autocar de Grand Tourisme de 49 sièges, équipé de vidéo, air climatisé, toilettes, réfrigérateur de boissons non alcoolisées.
- L'hébergement à l'hôtel Best Western OMNUBO 3 *** en chambre équipée de salle de bain et sanitaires privés, petit-déjeuner inclus.
- La pension complète du déjeuner du jour 1 au dîner du jour 3.
- Les boissons à table (1/4 de vin et café).
- Les entrées et visites prévues au programme.
- La visite du parc orientale de Maulévrier.
- Les entrées au Grand Parc du Puy du Fou pour 2 jours.
- L'entrée à la Cinéscénie en tribune argent (places central).
- La taxe de séjour.
- Les pourboires.
- Les assurances : Responsabilité Civile, annulation et bagages incluant la couverture des épidémies et pandémies.
- L'assurance rapatriement médical.

PRESTATIONS NON INCLUSES

- Les extras et dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle : 145 €

LES VOYAGES de L'ÂGE D'OR

PRÉ-INSCRIPTIONS AUX VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

Renvoyez par courrier le/les bulletin(s) de préinscription **avant le 29 février 2024**,
uniquement **après la présentation des séjours** à l'adresse suivante :

Les voyages de l'Âge d'Or

LE CLUB

Hôtel de Ville

92351 LE PLESSIS-ROBINSON Cedex

Vous recevrez ensuite un courrier vous indiquant les modalités d'inscription définitive.

Présentation des séjours 2024

jeudi 8 février 2024

au cinéma Gérard-Philippe de la Maison des Arts,

salle 1, de 14h à 16h30.

MODALITÉS

Les voyages de l'Âge d'Or sont réservés aux retraités domiciliés au Plessis-Robinson.

Les personnes ayant déjà bénéficié de plusieurs voyages au cours des années précédentes ne seront pas prioritaires.

Si vous désirez participer à plusieurs voyages, merci d'indiquer votre ordre de préférence. Votre inscription sera prise en fonction des places disponibles pour votre/vos autre(s) destination(s).

Un certificat médical attestant de votre aptitude à voyager, vous sera également demandé, 1 mois avant la date du départ.

Nous vous rappelons que les circuits nécessitent une bonne condition physique et une certaine endurance à la marche.

Pour tous les voyages, un autocar est réservé, afin de vous conduire à l'aéroport, à l'aller, comme au retour.

Le prix des voyages comprend : le transport aérien, les transferts, l'hébergement en pension complète (boissons incluses), les excursions et visites mentionnées, toutes les taxes ainsi que les pourboires aux guides et aux chauffeurs, toutes les assurances...

Les chambres individuelles sont accordées sous réserve de disponibilités, et dans la limite de 10% du nombre total de participants par groupe.

 **Attention, toute annulation de voyage intervenant moins d'un mois avant la date du départ fera l'objet d'une retenue de 5 % du montant total de celui-ci, et ce pour quelque motif que se soit. Un relevé d'identité bancaire vous sera demandé pour pouvoir effectuer le remboursement.**

BARÈME VACANCES 2024

Base 30

Revenu Fiscal de Référence 2022	LE MONTENEGRO	Acompte 15 %	L'EST CANADIEN	Acompte 15 %	LA SARDAIGNE	Acompte 15 %
Plus de 14 000 €	1450 €	218 €	3215 €	482 €	1900 €	285 €
De 12 000 à 14 000 €	1305 €	196 €	2894 €	434 €	1710 €	257 €
De 10 000 à 11 999 €	1160 €	174 €	2572 €	386 €	1520 €	228 €
De 8 000 à 9 999 €	1015 €	152 €	2251 €	338 €	1330 €	200 €
De 6 000 à 7 999 €	870 €	131 €	1929 €	289 €	1140 €	171 €
De 4 500 à 5 999 €	725 €	109 €	1608 €	241 €	950 €	143 €
De 3 000 à 4 499 €	580 €	87 €	1286 €	193 €	760 €	114 €
Moins de 3 000 €	435 €	65 €	965 €	145 €	570 €	86 €

 **Un quotient familial sera appliqué sur la base du Revenu Fiscal de Référence (25) basé sur le dernier avis d'imposition divisé par le nombre de personnes rattachées au foyer fiscal.**

LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

MAI 2024

SÉJOUR EN ÉTOILE AU MONTÉNÉGRO

8 jours / 7 nuits

JOUR 1 : PARIS > BUDVA

Rendez-vous avec notre représentant à l'aéroport de Paris, assistance aux formalités d'enregistrement. Décollage du vol à destination du Monténégro. Arrivée à Tivat et transfert en autocar vers votre hôtel 4*. Accueil puis installation. Dîner et logement.

JOUR 2 : CETINJE / SVETI STEFAN / BUDVA

Petit-déjeuner buffet. Départ à la rencontre de l'une des régions les plus pittoresques du Monténégro. Vous rejoindrez Cetinje, l'ancienne capitale, en empruntant une belle route sinueuse, qui est sans conteste l'un des points forts de l'excursion car elle offre des vues spectaculaires donnant sur la plus belle partie de la Riviera de Budva. Surnommée « la vallée des Dieux » par ses habitants, elle a de tout temps constitué le principal centre culturel et spirituel du pays. L'excursion continue par une visite du Palais du Prince Nikola. Après le passage à Cetinje, continuation vers le village de Njegusi, le village natal de Petar Petrovic Njegos et du roi Nikola I. Plus récemment, le village s'est également fait connaître pour sa production de fromage, de jambon fumé et de viande de mouton fumé, tous trois réputés dans le pays. Vous vous arrêterez dans le village, dans un petit restaurant décoré à la mode « rustique » pour déguster un buffet montagnard typique et vous pourrez éventuellement acheter des produits locaux.

Vous descendrez ensuite par la célèbre route aux 25 lacets qui offre une vue spectaculaire sur le fjord des Bouches de Kotor. Les plus beaux belvédères le long de cette route, avec une vue imprenable sur la baie, vous couperont le souffle. Arrêt photos à Sveti Stefan, construit au XV^e siècle sur un îlot rocheux. **Retour sur Budva** avec une visite de la vieille ville médiévale. La présence de longues plages de sable fin et le charme de sa vieille ville encerclée de remparts ont depuis longtemps fait de Budva la ville la plus animée et la plus touristique du littoral monténégrin.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : BAIE DE KOTOR

Petit-déjeuner buffet puis départ en autocar jusqu'au port de Tivat où vous embarquez sur un bateau, à la découverte du fjord le plus méridional d'Europe. Cette belle croisière vous permettra de découvrir les 4 baies. Le panorama qui vous sera offert sur la baie



de Kotor est unique. Le clou des **Bouches de Kotor** reste le village de Perast, le plus ancien village de la région et sa belle architecture baroque. Vous débarquerez pour visiter l'île artificielle **Notre Dame du Rocher** avec son magnifique sanctuaire qui date du XVII^e siècle, lieu sacré décoré par 68 fresques de styles baroques typique réalisées par Tripo Kokolja. **Déjeuner à bord du bateau en dégustant les plats locaux.** Débarquement à **Kotor**, où lors de votre visite, vous vous rendrez compte de l'influence de Venise sur l'aménagement de la ville. Dans le centre historique, protégé par d'anciennes fortifications et classé au patrimoine mondial, vous flânerez entre petites places et églises romanes. **Visite de la cathédrale de Saint-Tryphon, du Palais Ducal, de la tour de l'horloge, du palais Pima et de la pittoresque place d'Armes.**

Retour à l'hôtel dîner et nuit.

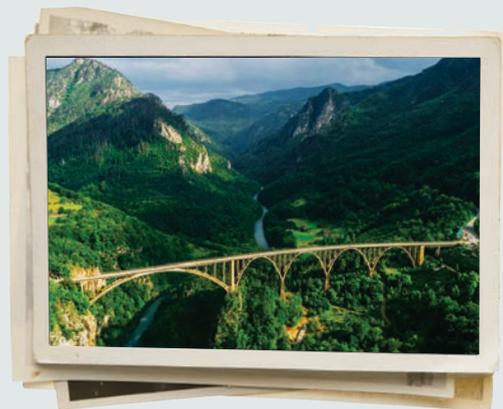
JOUR 4 : LE LAC DE SKADAR

Petit-déjeuner buffet à l'hôtel puis route vers le lac de Skadar. Arrivée à **Virpazar**, un petit village typique de pêcheurs. Après un peu de temps libre dans ce village, vous embarquerez sur le bateau pour une balade sur le **plus grand lac d'eau douce des Balkans**, à la découverte des eaux claires, de la végétation luxuriante, des oiseaux et des poissons qui peuplent cet exceptionnel Parc National. Tout cela accompagné par une **dégustation des fameux beignets au miel et au fromage** ainsi qu'un bon vin, qui vous seront servis à bord. Arrivée à **Rijeka Crnojevica**, l'adorable petit hameau est situé sur un lac éponyme qui laisse voir un éblouissant panorama de montagnes. **Après le déjeuner dans un restaurant local et la dégustation du poisson préparé traditionnellement**, vous découvrirez d'intéressants sites, tels qu'un superbe pont à arches datant du XIX^e siècle traversant la rivière émeraude. Petite, mais exceptionnelle par l'ensorcelante beauté qu'elle projette, **Rijeka Crnojevica est l'un des plus beaux tableaux du Monténégro !** Mais, au-delà de l'extraordinaire beauté de ses paysages, Rijeka Crnojevica affiche un remarquable patrimoine historique. **Retour à l'hôtel en suivant le tracé sinueux des belles routes d'altitude.**

Dîner et logement à l'hôtel.

JOUR 5 : DUBROVNIK

Après le petit-déjeuner, vous rejoindrez la belle route longeant la côte, en passant par **Budva et Tivat**. Dans un des nombreux villages situés dans le fjord de Kotor, vous emprunterez le ferry-boat afin de gagner du temps sur le trajet pour rejoindre **Dubrovnik**. La traversée est vraiment rapide et efficace. Le plus appréciable reste la vue depuis le



LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

ferry, qui est superbe. Continuation en direction de la frontière, et après avoir réglé toutes les formalités au passage frontalier, vous arrivez dans la **très vieille cité de Dubrovnik**, appelée la « **perle de l'Adriatique** », un véritable trésor culturel. Visite guidée de la vieille ville : ses remparts, ses palais, ses églises et forteresses sont d'une rare beauté.

Visite, avec votre guide local du Palais du recteur et de la Cathédrale. Déjeuner, puis temps libre pour découvrir l'atmosphère de cette célèbre cité. **Retour dans la région de Budva.**

Dîner et logement à l'hôtel.

JOUR 6 : BEAUTE SAUVAGE DU MONTÉNÉGR0 - TARA

Petit-déjeuner buffet, puis départ en traversant des villages du littoral, avec un magnifique panorama sur la côte. Vous vous dirigerez ensuite vers la partie continentale du Monténégro, en passant par **Podgorica**, sa capitale. Elle est le centre administratif et économique du pays. Après avoir fait un petit tour panoramique de la ville, continuation vers la région Nord-Est et le **monastère de Moraca**.

Un arrêt dans la plus belle partie du canyon est prévu, puis vous passerez dans un lieu nommé **Platije** où la profondeur atteint 1000 m. Ensuite, vous continuerez votre chemin vers le **monastère orthodoxe de Moraca**, situé au cœur de la vertigineuse rivière. Ce monastère constitue, avec celui d'Ostrog, l'un des édifices religieux majeurs du Monténégro. Promenade dans les jardins et découverte des fresques intactes du XIII^e



siècle. Vous continuerez en direction du fameux **pont de Djurdjevica Tara**, l'un des plus élevés en Europe, qui enjambe le canyon de la rivière à 150 mètres.

Pause à l'histoire **Pont de Djurdjevica Tara**, et pour les plus courageux, il y a une tyrolienne qui traverse la gorge. Déjeuner en cours de visite. Véritable merveille naturelle classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, le **parc national de Durmitor** brille par sa puissance et ses points de vue à couper le souffle. Au départ de **Žabljak**, petite station de ski, vous aurez l'opportunité de vous balader autour du magnifique lac Noir. **Retour en fin d'après-midi.**

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 7 : LE MONASTÈRE D'OSTROG

Petit-déjeuner buffet et départ pour la visite du principal lieu de pèlerinage du Monténégro. Le monastère qui date de la seconde moitié du XVII^e siècle, est encasté dans les rochers, lui conférant une apparence irréelle et mystérieuse. Continuation par la visite du Monastère Dajbabe, situé sur une grotte sur la colline de Dajbabe, qui s'élève au-dessus de la **vallée de Zeta**.

Déjeuner en cours de visite. Retour à l'hôtel en fin de journée. Vous assisterez à une **soirée folklorique Monténégrine** avec six à huit danseurs qui vous feront découvrir la danse traditionnelle. L'ensemble folklorique « Crna Gora » représente les danses et chants traditionnels de toutes les communautés ethniques du Monténégro.

Dîner et logement.

JOUR 8 : TIVAT > PARIS

Petit-déjeuner buffet. Transfert à l'aéroport. Assistance aux formalités d'enregistrement. Décollage du vol à destination de Paris.

INFOS PRATIQUES :

Transports : Vols réguliers TRANSAVIA : Paris / Tivat / Paris

Durée du vol : environ 2h30

Formalités : Passeport ou carte nationale d'identité en cours de validité.

Les ressortissants hors Union Européenne sont priés de consulter leur ambassade ou leur consulat.

Climat : Le climat au Monténégro est de type méditerranéen. Mai et juin sont des mois très agréables pour visiter.

Décalage horaire : pas de décalage horaire.

Langues : Le Monténégrin. L'anglais est parlé couramment.

Prestations non incluses : les extras et dépenses personnelles.

Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : + 320 €

LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

DU 11 AU 22 JUIN 2024

CIRCUIT « L'EST CANADIEN »

12 jours / 10 nuits

VOS ÉTAPES CLÉS : Toronto | Niagara Falls | 1000 Iles | Ottawa | Montréal | Trois Rivières | Lac St Jean | Fjord du Saguenay | Tadoussac | Québec.



JOUR 1 : PARIS > TORONTO

Convocation des participants à l'aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle. Assistance aux formalités d'enregistrement. Décollage du vol AIR TRANSAT à destination de Toronto.

Transfert vers votre hôtel de catégorie supérieure.

Bienvenue au Canada, le deuxième plus grand pays au monde !

Avec plus de 7 millions d'habitants, la région de Toronto est la plus importante métropole canadienne. Capitale de la Province de l'Ontario, c'est le premier poumon économique du pays. Du fait du décalage horaire et de la fatigue, votre fin de soirée est libre. **Diner et nuit à l'hôtel.**

JOUR 2 : TORONTO / NIAGARA FALLS / TORONTO (250 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Partez visiter Niagara et ses chutes, connues dans le monde entier. C'est la rivière Niagara reliant deux des Grands Lacs (Érié et Ontario) qui s'affaisse de 57 mètres à cet endroit. Vous aurez la chance de vivre une excursion en catamaran au plus près des chutes! Ensuite, profitez du **déjeuner dans un restaurant panoramique, avec vue sur les chutes.**

Dans l'après-midi, découvrez le joli village de **Niagara-on-the-Lake**. Cette charmante bourgade a su garder ses maisons et son charme élégant du XIX^e siècle. Continuation vers **Toronto**, ville

dynamique qui se veut « la métropole la plus cosmopolite du Canada ». Elle est désormais la première ville en importance au Canada et la cinquième en Amérique du Nord. Toronto offre le spectacle d'une grande ville nord-américaine fourmillant d'activités. Tour d'orientation de Toronto qui vous permettra de percevoir toute l'authenticité de la Ville Reine.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : TORONTO / 1000 ÎLES / OTTAWA (460 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Après avoir longé l'immense Lac Ontario jusqu'à sa jonction avec le début du majestueux fleuve Saint-Laurent, **vous découvrez la région des 1000 îles**. Là, un archipel de plus de 1 800 îles s'étend sur plus de 80 km, à cheval entre le Canada et les États-Unis.

Visite de Kingston, village historique qui fut la capitale du « Canada-Uni » de 1841 à 1844. De nombreux bâtiments du XIX^e siècle en pierre calcaire rappellent son riche passé colonial britannique. Pour le déjeuner nous irons faire les courses du pique-nique comme des Canadiens... L'occasion de découvrir les produits locaux et choisir son festin !

Une croisière vous emmènera ensuite sinuer au milieu des paysages fantastiques des 1 000 îles, avant de rejoindre Ottawa, l'actuelle capitale fédérale du Canada.

Installation à votre hôtel de catégorie supérieure à Ottawa West. Dîner et nuit.

JOUR 4 : OTTAWA / MONTRÉAL (200 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Vous êtes à Ottawa, la capitale du Canada ! Cette ville presque bucolique abrite de somptueux bâtiments de style victoriens, comme notamment le **Parlement du Canada** et l'**hôtel Château Laurier** juste à côté. Ce matin, découverte de la capitale à pied.

Ottawa abrite de nombreux parcs magnifiques, des plans d'eau, le fameux canal rideau et même des plages !

Visite du Musée Canadien de l'histoire, l'un des fleurons culturels du pays.

Revivez la construction du Canada en parcourant ce musée où les décors et scènes de vie évoquent les différentes périodes d'établissement des civilisations du pays. Le lunch dans le quartier historique, près de l'agréable marché de producteurs locaux « By » sera très apprécié. Il sera temps de quitter la Province anglophone de l'Ontario pour celle du Québec, dont la langue officielle est le français. Arrivée à Montréal en fin de journée. En soirée : dîner typique avec véritable poutine dans un restaurant animé du Vieux-Montréal ! Nuit à l'hôtel de catégorie supérieur à Montréal.



LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

JOUR 5 : MONTRÉAL

Petit-déjeuner à l'hôtel. Nous ferons ce matin une visite guidée de Montréal avec un guide conférencier licencié. Montréal est située sur une île de 500 km², délimitée par le Saint Laurent au sud et la rivière des Prairies au nord. Nous verrons notamment le Vieux Montréal, la basilique Notre Dame et les différents quartiers qui donnent à Montréal une impression de village.

Le déjeuner aura au menu le « Smoked meat », une spécialité typiquement montréalaise. Puis nous irons à la rencontre des habitants dans un marché de producteurs tout d'abord, au parc du Mont-Royal (où nous ferons une agréable balade très facile pour admirer la ville depuis le sommet) et enfin, grâce à une escapade dans la ville souterraine.

Dîner et nuit dans l'effervescente métropole culturelle du Canada.

JOUR 6 : MONTRÉAL / SAINT-ALEXIS-DES-MONTS (140 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour la région de la Mauricie. En cours de route, nous visiterons un écomusée traditionnel pour mieux appréhender la vie des autochtones au moment de l'arrivée des premiers européens. Puis nous ferons la découverte des animaux emblématiques du Canada dans un musée local de la faune. Continuation vers **Saint-Alexis-des-Monts**. À l'arrivée, installation dans « ma cabane au Canada » au Lac à l'eau claire, à Saint Alexis des Monts. Déjeuner à l'Auberge du lac à l'eau claire. Après-midi détente au bord du lac où vous pourrez profiter de la piscine de l'hôtel ou des activités proposés au bord du lac. Pêche, observation faune et flore, activités aquatiques, plage, tennis...

Un dîner trappeur dans une auberge traditionnelle en bois complétera à merveille cette journée.

Vous serez hébergés dans un authentique chalet québécois, situé en pleine forêt et à proximité de l'Auberge 4*. Le style à l'intérieur des chalets est « rustique chic », pour allier l'agréable chaleur d'un chalet en bois traditionnel avec un doux confort moderne.

Dîner et nuit.

JOUR 7 : SAINT ALEXIS DES MONTS / TROIS RIVIÈRES / LAC ST JEAN (415 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Nous découvrirons ce matin une nouvelle attraction naturelle au Parc des chutes de la petite Rivière Bostonnais, avant de rejoindre le célèbre **Lac-St-Jean**. Déjeuner en cours de route. Visite du Zoo sauvage de St-Félicien : embarquez dans un petit-train pour découvrir plus de 500 animaux de 85 espèces de la faune de la Boréalie, et des régions froides du Canada. Admirez ainsi loups, ours, lynx du Canada, renards arctiques, loutres... C'est un « must » à voir au Québec et sans doute l'un des coups de cœur du voyage ! Dîner et nuit à l'hôtel Roberval.



JOUR 8 : LAC ST JEAN / FJORD DU SAGUENAY (105 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Encore une excellente découverte ce matin avec la visite du **Village de Val Jalbert**, site historique depuis 1996, où les habitants font vivre leur quotidien du tout début du siècle dernier. C'est un véritable musée à ciel ouvert : préparez-vous à reculer d'un siècle... Au temps des premiers moulins à pâte du Québec ! **Dégustez à midi une « Tourtière »**, la spécialité de viandes de la région, et sans doute celle la plus réputée au Québec. En après-midi, il faudra revenir au présent pour rejoindre la région du Fjord du Saguenay. Saguenay, sa capitale, anciennement dénommée Chicoutimi, est la ville québécoise de plus de 100 000 habitants la plus au nord du Québec.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 9 : FJORD DU SAGUENAY / TADOUSSAC / QUÉBEC (340 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Prenons la route le long du fjord Saguenay. Sur 150 km, la rivière déverse l'eau douce du **Lac Saint-Jean** dans celle salée du Saint-Laurent. Issu de la dernière glaciation, le fjord frôle la démesure avec ses impressionnantes falaises des caps Trinité et Éternité. **Arrêt à Ste-Rose-du-Nord**, l'un des plus beaux villages du Québec. **Arrivée à Tadoussac**, qui côtoie deux parcs naturels protégés : le **parc national du Fjord-du-Saguenay** et le **parc marin du Saguenay-Saint-Laurent**. Nous emprunterons le sentier de la **Pointe-de-l'Islet**, pour scruter le fleuve, à la recherche des petits rorquals, baleines grises et bélugas. Temps libre pour visiter le village.

Lors de cette visite libre, vous pourrez admirer la chapelle des indiens, la plus ancienne chapelle d'Amérique du Nord ; le grand Hôtel Tadoussac, le symbole de la ville ; le poste de traite Chauvin... **Tadoussac est la destination sacrée pour l'observation des baleines !** Ces mammifères marins sont de grands migrants en liberté qui en ont éclaboussé plus d'un ! En fin d'après-midi nous atteindrons Québec par la charmante et bucolique région de Charlevoix. Selon l'horaire, visite libre de la Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. Installation à l'hôtel Ste Foy.

Dîner et nuit.



JOUR 10 : QUÉBEC

Petit-déjeuner à l'hôtel. Bienvenue à Québec, la capitale provinciale. Berceau de la francophonie en Amérique du Nord, Québec (fondée en 1608) est l'une des plus anciennes villes américaines. Surplombant le **majestueux fleuve Saint-Laurent** et s'étendant autour de sa ville fortifiée par des remparts, Québec est un patrimoine de l'humanité ! Nous ferons une visite guidée avec un guide conférencier certifié pour apprendre sur la vieille ville, la citadelle, les Plaines d'Abraham et l'illustre hôtel Château Frontenac. Nous prendrons

LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR



ensuite un **déjeuner Autochtone** dans le Vieux Québec, avant d'aller admirer les chutes du Parc de Montmorency, plus hautes que celles de Niagara ! Montée en téléphérique aux chutes du Parc de Montmorency. Nous prendrons le temps ensuite de découvrir la fameuse **Île d'Orléans**, grenier de Québec.

Dîner avec un excellent **souper québécois**. Nuit à l'hôtel.

JOUR 11 : QUÉBEC / MONTRÉAL > PARIS

Petit déjeuner à l'hôtel. Après une matinée en liberté pour profiter du **quartier Petit Champlain** et de ses nombreuses **boutiques artisanales**, nous sortirons de Québec pour paisiblement arriver dans une authentique « Cabane à sucre ». Vous bénéficierez d'une réelle visite commentée très intéressante. Vous y savourerez un repas typique, composé de soupe au pois, omelette au four, fèves au lard, oreille de crisse, pâté à la viande, ketchup aux fruits, jambon à l'érable, tire sur la neige.

Le **déjeuner à volonté** sera festif et animé par un **chansonnier** pour célébrer la fin de ce voyage ! Route ensuite le long du **fleuve Saint-Laurent** vers l'aéroport de Montréal, pour arriver en milieu d'après-midi à l'aéroport.

Transfert vers l'aéroport. Assistance aux formalités d'enregistrement. Décollage du vol à destination de Paris.

Dîner, film et nuit à bord.

JOUR 12 : PARIS

Petit déjeuner à bord. Arrivée à Paris en début de matinée.

INFOS PRATIQUES :

Transports : Vols réguliers TRANSAVIA : Paris / Toronto / Montréal / Paris

Durée du vol : environ 8h30

Monnaie : L'unité monétaire est le dollar Canadien : 1 \$ CAD = 0.68 EUR

Formalités : Pour les ressortissants français, il est obligatoire d'avoir un passeport en cours de validité. Les voyageurs français sont obligés de présenter une autorisation de voyage électronique (AVE) avant d'embarquer vers le Canada. Il s'agit d'un formulaire équivalent à l'ESTA américain, rempli en ligne par l'agence avant le départ.

Décalage horaire : - 6h avec Toronto.

Climat : En raison de l'étendue du territoire, le climat canadien varie beaucoup d'une région à une autre. L'hiver est globalement rude et se prolonge souvent jusqu'à avril à l'est du pays. Le printemps est court avec de bonnes températures en journée et des nuits froides. L'été peut être étouffant, notamment dans les plaines centrales. L'automne est la saison des couleurs flamboyantes, des températures changeantes mais agréables.

Prestations non incluses : les extras et dépenses personnelles.

Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : + 595 €

DU 30 AOUT AU 13 SEPTEMBRE 2024

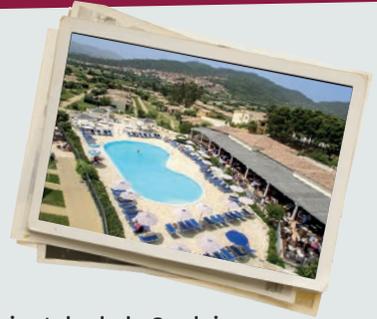
SÉJOUR BALNÉAIRE EN SARDAIGNE

15 jours / 14 nuits

VOTRE HOTEL CLUB : HOTEL CLUB LOOKÉA SPORTING SARDINIA 4*

Le Club Lookéa Sporting Sardinia 4* se situe sur la côte orientale de la Sardaigne, au nord-est de l'île, à 1 km du charmant port de Porto Ottiolu et à 4 km du village de Budoni. La Sardaigne : une île synonyme de mer, de couleurs, d'extraordinaires plages de sable fin et de superbes paysages. Mais également une terre de traditions qui garde intactes des croyances et des coutumes anciennes et un sens de l'hospitalité inné.

Cette île est l'une des plus vieilles de la Méditerranée, et les vestiges mégalithiques des anciennes civilisations, les "Nuraghes", que l'on retrouve un peu partout, sont là pour le rappeler. D'immenses forêts de chênes et d'eucalyptus, de vastes champs d'oléandres alternent avec un paysage rude et sauvage. La mer en Sardaigne séduit par la beauté du site exceptionnelle de ses couleurs turquoise et vert. L'eau d'une limpidité cristalline, fait découvrir à chaque instant de fantastiques paysages sous-marins.



CHAMBRE :

L'hôtel est composé de 273 chambres (14 m²) toutes réservées au Club Lookéa, réparties dans des ensembles de bungalows de plain-pied ou à un étage au cœur d'un jardin méditerranéen. Agréables et climatisées équipées de télévision, mini-réfrigérateur, salle de douche avec sèche-cheveux, balcon ou terrasse, coffre-fort payant (6 €/semaine).

RESTAURATION :

Formule " TOUT COMPRIS "

Repas buffets variés à volonté : cuisine internationale et locale, buffets à thème, show cooking, snack...Goûter avec une gourmandise à volonté. Boissons locales à volonté...

ANIMATION / ACTIVITÉS :

Petite plage directe de sable et de graviers aménagée avec parasols, transats et douche. Vos animateurs Club Lookéa 100% francophone accompagnés d'une équipe d'animation internationale vous attendent autour d'animations exclusives, d'activités culturelles ou sportives en journée comme en soirée. Spectacles et soirées à thème. Deux piscines extérieures d'eau douce dont une piscine calme, toutes deux avec parasols et transats. Pas de prêt ni de location de serviettes. Tennis de table, terrain multisports : tennis, volley-ball, mini-football, beach-volley, pétanque, aquagym, Lookymba, Lookea Relax, Lookea Fit, Ball Bouncer, ventrigrisse, Lookatching.





PROGRAMME

JOUR 1 : PARIS > OLBIA

Convocation à l'aéroport et enregistrement des bagages. Décollage du vol TRANSAVIA à destination d'Olbia. Accueil par votre hôtesse Lookéa puis transfert en autocar de grand tourisme à destination du Club Lookéa Sporting Sardinia à Budoni. Dîner et nuit.

DU JOUR 2 AU JOUR 14

Club Lookéa Sporting Sardinia. Journées libres en formule « all inclusive » à l'hôtel Club pour profiter des installations ou pour découvertes personnelles.

JOUR 15 : OLBIA > PARIS

Petit déjeuner. Transfert vers l'aéroport d'Olbia pour l'enregistrement des bagages. Décollage du vol TRANSAVIA à destination de Paris.

INFOS PRATIQUES :

Transports : Vols réguliers TRANSAVIA : Paris / Olbia / Paris

Durée du vol : environ 1h30

Formalités : Passeport ou Carte Nationale d'Identité en cours de validité.

Les ressortissants hors Union Européenne sont priés de consulter leur ambassade ou leur consultat.

Climat : La Sardaigne bénéficie d'un climat méditerranéen garantissant un ensoleillement constant

Prestations non incluses : les extras et dépenses personnelles.

Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : + 1 190 €
Les excursions facultatives au départ du CLUB.

COUPON À DÉPOSER AU CLUB :
« Les voyages de l'Âge d'Or » - Le Club
Hôtel de Ville
MONTÉNÉGRO MAI 2024
92351 Le Plessis-Robinson Cedex

M./Mme Nom : Prénom(s) :
Adresse :
..... Tél. :

À retourner avant jeudi 29 février 2024

COUPON À DÉPOSER AU CLUB :
« Les voyages de l'Âge d'Or » - Le Club
Hôtel de Ville
CANADA DU 11 AU 22 JUIN 2024
92351 Le Plessis-Robinson Cedex

M./Mme Nom : Prénom(s) :
Adresse :
..... Tél. :

À retourner avant jeudi 29 février 2024

COUPON À DÉPOSER AU CLUB :
« Les voyages de l'Âge d'Or » - Le Club
Hôtel de Ville
SARDAIGNE DU 30 AOÛT AU 13 SEPTEMBRE 2024
92351 Le Plessis-Robinson Cedex

M./Mme Nom : Prénom(s) :
Adresse :
..... Tél. :

À retourner avant jeudi 29 février 2024

LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR



LES ACTIVITÉS PONCTUELLES et LES ATELIERS du CLUB

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS AUX ATELIERS ET ACTIVITÉS PONCTUELLES

Inscriptions au Club
(1, place Henri-Barbusse)

**à partir du 29 janvier 2024, de 9h à 12h
et de 14h à 18h, puis uniquement de 14h à 18h,
les jours suivants.**

Aucune inscription ne sera prise avant cette date
et la priorité sera donnée aux Robinsonnais.

Attention : l'inscription à une activité doit
impérativement intervenir dans les 48h précédant
celle-ci. Pour les randonnées, **au plus tard**, le jeudi
précédant la prestation.

Aucune annulation ne pourra donner lieu à un
remboursement.

** Le tarif de participation aux activités est majoré
de 50% pour les participants « hors-commune ».*

LE CLUB

1, place Henri-Barbusse
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 24

Le lundi
de 9h à 12h et de 14h à 18h.
Du mardi au vendredi
de 14h à 18h.

LES ATELIERS DE L'ÂGE D'OR

ART DE VIVRE

Nous vous proposons un atelier pour apprendre à vous détendre, gérer votre stress et à garder la forme par des moyens naturels.

Comment se déroule l'atelier ?

La relaxologue prodiguera des conseils pour apprendre à se détendre avec des exercices de relaxation, sophrologie et méditation pleine conscience.

Après quelques séances, vous pourrez les pratiquer par vous-même quotidiennement. Par la suite, elle abordera différents thèmes de l'alimentation à l'entretien de la maison, en passant par les cosmétiques. Le but est de balayer ce qui touche à notre quotidien de façon à le rendre toujours plus sain.

Intervenante : Christine Villard, sophrologue, relaxologue

Nombre de participants :

15 personnes

Durée : 2h30

Horaires : 14h30

Dates : les vendredis 9 février ;

8 et 29 mars ; 5 avril ; 3 mai et 7 juin 2024

Participation : 8 €



RANDONNÉES



Offrez-vous un bol d'air, accompagné d'un randonneur passionné par les nombreux espaces verts du département. Cette activité est idéale si vous cherchez à vous dépayser, redécouvrir la nature, entretenir votre condition physique, vous faire de nouveaux amis et **contempler des lieux étonnants et tranquilles**. **Sans effort démesuré**, sport et découverte des splendeurs de la nature sont au programme.

Intervenante : Marion Dierickx, éducatrice sportive

Nombre de participants : 20 personnes

Durée : 4h environ

Horaires : Départ à pied ou en autocar (en fonction du nombre de participants) de la place Henri Barbusse à 13h15, retour au

Club vers 17h

Dates : les lundis 26 février ; 11 mars ; 22 avril ; 6 mai et 3 juin 2024.

Participation : 8 €

L'inscription à chacune des randonnées doit être effectuée au plus tard, le jeudi précédant celle-ci.

Prévoir de l'eau et en fonction du temps, une protection contre la pluie ou le soleil. Lors de l'inscription, **le certificat médical d'aptitude à la randonnée est obligatoire**, et **des chaussures adaptées** lors des prestations.

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

En mouvement et en musique...

Comment se déroule l'atelier ?

Cet atelier est idéal pour se remettre en mouvement ou s'entretenir par une méthode adaptée et ainsi pratiquer une activité physique modérée.

La séance s'accomplira en position verticale ou sur chaise uniquement, sans passage au sol. Quelques exercices de renforcement musculaire, d'étirements de coordination et d'équilibre vous seront proposés et le tout... en musique.



Intervenante : Stéphanie Arrufat, éducatrice et coach sportive « sport santé »

Nombre de participants : 10 personnes

Durée : 1h

Horaire prévu : à 15h

Dates : les mardis 27 février ; 12 et 26 mars ; 23 avril ; 7 et 28 mai 2024.

Participation : 8 €

ZUMBA « GOLD »

Totalement adaptée aux seniors, la zumba « gold » vous fait bouger, danser, voyager à travers le temps et les continents au son de musiques variées et festives (méréngré, flamenco, salsa, twist, soul, country...). La zumba « gold », développe votre capacité cardio-vasculaire, elle entretient la **mobilité**, stimule la **mémoire**, la **coordination** et l'**équilibre**. Aucun besoin de savoir danser pour participer au cours et vous amuser.



Intervenante : Stéphanie Arrufat, éducatrice et coach sportive « sport santé »

Nombre de participants : 10 personnes

Durée : 1h

Horaire : à 15h

Dates : les mardis 5 et 19 mars ; 2 et 30 avril ; 14 mai et 4 juin 2024.

Participation : 8 €

Une tenue décontractée et des chaussures adaptées sont conseillées durant les prestations.

Lors de l'inscription, un certificat médical d'aptitude à la danse est obligatoire.

CONCOURS DE BELOTE



Comment se déroule l'atelier ?

Vous jouerez en équipe de deux avec un jeu de 32 cartes. Un nombre de quatre participants est nécessaire pour constituer une table. Un bon **esprit d'équipe**, de **tolérance** et de **fair-play** s'avère **indispensable** afin de passer un bon moment et ainsi bluffer vos adversaires pour remporter la victoire.

Nombre de participants : 24 personnes maximum
Horaire prévu : 14h30 précises
Dates : les jeudis 29 février ; 14 mars ; 25 avril ; 16 mai 2024.
Participation : 8 €

Afin de constituer les tables, nous vous demanderons d'être présents 10 minutes avant le début de la compétition. La priorité sera donnée aux Robinsonnais.

ART FLORAL

Sous le signe de la nature et du plaisir, dans un format ludique, nous vous proposons aujourd'hui : « Quand l'art se décline avec des fleurs » Venez créer votre propre composition à travers cet atelier. Celui-ci, vous offre l'opportunité de découvrir l'artiste qui sommeille en vous. Alors laissez parler votre imagination !

Vous repartirez avec votre création à exposer au domicile ou encore à offrir à vos proches.



Intervenante : Martine Chauvet
Nombre de participants : 5 personnes
Durée : 2h
Horaire prévu : 14h30 à 16h30

Dates : les jeudis 8 février ; 7 et 21 mars ; 4 avril ; 2 et 23 mai et 13 juin 2024.
Participation : 8 €

CRISTAL

En musique, à l'aide de pierres de cristal et quelques gestes d'effleurement qui suscitent le bien-être, vous apprendrez à vous ressourcer et redynamiser votre corps ainsi que votre mental.



Intervenants : Ptaho Mendes et Christelle Pradel de « Visual Act »
Nombre de participants : 5 personnes
Durée : 1h30

Horaire prévu : 16h15
Dates : les mardis 12 mars et 4 juin 2024.
Participation : 8 €

ARTS PLASTIQUES

Les Arts plastiques donnent forme aux pensées, aux émotions, aux actes et aux choses. Entre créativité et bienveillance, cet atelier doit permettre à chacun de révéler et développer son potentiel créatif et ainsi, favoriser son épanouissement personnel à travers l'apprentissage de différentes techniques. Il mettra l'accent sur la spontanéité de vos émotions. Christine Mozian vous accompagnera et vous guidera afin que vous puissiez tirer de cette expérience un enseignement sur vous-même, sur vos préférences, vos dominantes et sur votre potentiel créatif.



Nombre de participants : 7 personnes

Durée : 2h45

Horaire prévu : 9h à 11h45

Dates : les lundis 26 février ; 25 mars ; 22 avril ; 13 mai et 3 juin 2024.

Participation : 8 €

YIN-YANG HARMONY

Cet atelier d'activité physique adapté et pensé pour les seniors dans une approche douce et holistique à l'aide de principes empruntés aux pratiques corporelles chinoises. Il vise à améliorer l'état physique général en travaillant le lien entre le corps, le souffle et l'esprit et stimuler votre équilibre et votre activité neuronale.



Intervenant : Julien de l'association *Robinson-Arts-Martiaux Boxing-Club* RAMBC

Nombre de participants : 10 personnes

Durée : 1h

Dates : **les mardis** de 16h15 à 17h15,

27 février ; 5 ; 19 et 26 mars ; 2 et 23 avril ; 7 et 14 mai 2024,

les vendredis de 14h30 à 15h30, 1^{er} ; 15 et 22 mars ; 26 avril ; 17 ; 24 et 31 mai 2024.

Participation : 8 €

INITIATION À LA MARCHÉ AVEC BÂTONS

Par le biais de l'association *Adapte Ton Sport Plessis-Robinson*, venez vous initier à la marche avec bâtons. Le rendez-vous se fera sur la terrasse du parc Henri-Sellier.

Horaire prévu : 14h30 précises

Date : samedi 9 mars 2024

NOUVEAU



LE BAL DU MOULIN FIDEL



À l'invitation de l'association *Plessis Arts et Loisirs*, tous les amoureux de musette, valse, cha-cha, rock ou madison ont régulièrement le plaisir de se retrouver au Moulin Fidel pour des rendez-vous dansants conviviaux, festifs, où chacun aura l'occasion de faire montre de ses talents, et de se régaler de quelques douceurs.

DATES DES THÉS DANSANTS

Rendez-vous au Moulin Fidel

(64, rue du Moulin Fidel)

Judi 21 mars 2024 de 14h à 18h

Orchestre : Didier Couturier

Tarif : 16 € (14 € pour les adhérents PAL)

Inscription : du lundi 11 au lundi 18 mars 2024

Judi 23 mai 2024 de 14h à 18h

Orchestre : Patrick Anderson

Tarif : 16 € (14 € pour les adhérents PAL)

Inscription : du lundi 13 au mardi 21 mai 2024



Les inscriptions se font auprès de l'association Plessis Arts et Loisirs (18, rue du Capitaine Georges-Facq - Tél. : 01 40 83 10 70) et non auprès du Club.

ACTIVITÉS DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

LA RÉSIDENCE PAULETTE-SPIESS

Vous propose de vous accueillir pour participer à ses activités :

- **Gym douce**, une à deux fois par semaine, mardi et vendredi matin à 10h30 (1h)
- **Sophrologie**, deux à trois fois par mois, lundi à 17h (1h)
- **Chant chorale**, le mercredi à 15h (1h30)
- **Conférence**, une fois par mois, lundi à 14h30
- **Art floral**, une fois par mois, vendredi à 14h30
- **Réalité virtuelle**, un dimanche sur deux, à 15h30
- « **Café philo** », un vendredi par mois à 16h
- **Atelier mémoire**, une fois par mois
- **Atelier bien être** : une fois par mois avec un mois sur deux auto-massage ou réflexologie.



Les personnes intéressées seront invitées à contacter directement les résidences afin de connaître la périodicité des activités ou les dates des prestations ponctuelles, et de pouvoir s'y inscrire.

Résidence Paulette Spiess
23, rue Raye Tortue
Contact : 01 46 32 80 45

LA RÉSIDENCE HENRI-SELLIER

Vous propose de vous accueillir pour participer à ses activités :

- **Yoga**, le lundi matin (bimensuel)
- **Zumba**, le lundi après-midi
- **Art floral et Pilates-stretching**, le mardi après-midi (en alternance)
- **Chi Kung**, le mercredi après-midi (bimensuel)
- **Peinture-dessin**, le mercredi après-midi
- **Gymnastique douce**, le jeudi matin
- **Soft volley**, en partenariat avec le PRVB : séance qui s'apparente à de la gym douce avec des exercices d'assouplissement, de motricité, d'équilibre et jeux de ballons de différents types, le jeudi après-midi.



Ces activités sont ouvertes aux retraités « hors Résidence » sous réserve de places disponibles (une liste d'attente peut être établie) et du respect du protocole sanitaire susceptible d'être appliqué au moment de leur venue.

Inscription directement auprès de la Résidence Henri-Sellier
123, rue de Malabry
Contact : 01 46 61 11 99



LE CLUB

1, place Henri-Barbusse
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 27 / 24

Mail : club@plessis-robinson.com

Le lundi
de 9h à 12h
et de 14h à 18h.

Du mardi au vendredi
de 14h à 18h.

En dehors des heures d'ouverture, toute correspondance à destination du Club, sera à déposer dans la boîte aux lettres du Club ou au : Centre Administratif Municipal - 3, place de la Mairie.

Les séniors étant souvent les victimes de la lâcheté et la ruse de certains agresseurs, la mairie du Plessis-Robinson vous propose quelques conseils pratiques pour vous protéger vous et votre logement.

N'hésitez pas à contacter votre Police municipale pour convenir d'un RDV :
01 46 01 44 33 / police.municipale@plessis-robinson.com »

Vous souhaitez nous faire part de vos suggestions ? N'hésitez pas :

M./Mme Nom :

Prénom :

Adresse :

Vos suggestions :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

À renvoyer à l'adresse suivante :

Le Club - Hôtel de Ville - 92351 Le Plessis-Robinson Cedex.