



SEMAINE BLEUE 2022

LAPALUD

Semaine en faveur
des Lapalutiens
âgés de 60 ans et +

GRATUIT



MARDI 04 OCTOBRE
DÉPART 13H30 (à 16h00)
ESPACE JULIAN

1 MARCHÉ BLEUE – sur réservation

BALADE : 4 kms vers le lac des Girardes (point ravitaillement).

MARCHE : 8 kms autour des lacs (point ravitaillement).

RETOUR : étirements et relaxation

GOÛTER offert

(En cas d'intempéries, remplacée par un parcours de motricité salle Espace Julian.)



2 ACTIVITÉ VÉLO – sur réservation

CIRCUIT : 10 kms autour des lacs

GOÛTER offert

(Activité annulée en cas de pluie)

MERCREDI 05 OCTOBRE
DÉPART 13H30 (à 15h30)
ESPACE CULTUREL

JEUDI 06 OCTOBRE
14h30 (à 16h30)
ESPACE JULIAN

SAMEDI 08 OCTOBRE
10h00 (à 12h00)
ESPACE CULTUREL

SOPHROLOGIE
GYMNASTIQUE douce

4 DÉTENTE - ZEN Attitude - sur réservation



3 GOÛTER CONCERT – sur réservation

CHANTS, DANSES et KARAOKÉS
GOÛTER offert



- RÉSERVATION EN MAIRIE ou par mail à ccas@lapalud.net avant le 23 septembre 2022 -

Activités sous réserve des restrictions et consignes sanitaires gouvernementales en vigueur.