



lunel

Programme **TRIMESTRIEL**

du Foyer Municipal des Retraités

avril • mai • juin 2025



Les activités régulières

- **Reliure**
Tous les lundis de 14 h à 17 h 30
- **Belote**
Tous les lundis et jeudis en équipe montée
Inscriptions à 13 h 30 - début des parties 14 h - participation : 3 €
- **Théâtre**
Tous les lundis de 14 h à 17 h 30
- **Chorale**
Tous les mardis matin de 9 h 30 à 11 h 30
- **Loto**
Tous les mardis de 14 h 45 à 17 h 30
- **Sportifs**
Maintien en forme - tous les mercredis et vendredis
Horaire de 9 h 15 à 10 h 15 et de 10 h 30 à 11 h 30

Randonnée - tous les jeudis - départ à 8 h du foyer
Licence obligatoire de La FFRS - 35 € pour l'année (septembre à août)
- **Coinche**
Un mercredi sur deux, les dates sont indiquées dans le programme
Inscriptions à 13 h 30 - début des parties 14 h - participation : 3 €
- **Jeux d'esprit**
Rami, Rummicub... Tous les lundis, mercredis et vendredis de 14 h à 17 h
Atelier Mémoire - une fois par mois le lundi matin
Atelier ludique - une à deux fois par mois le lundi matin
Scrabble - une fois par mois le vendredi
- **Tarot**
Tous les vendredis après-midi de 14 h à 17 h 45
Inscriptions à 13 h 30 - début des parties à 14 h - participation : 3 €
- **Ateliers créatifs**
Tous les mercredis et jeudis
Couture, travaux manuels, peinture de 14 h à 17 h 30

avril



Semaine du 7 au 11 avril

- **Lundi 7 avril**
10 h
Jeux et activités ludiques pour travailler son esprit en s'amusant
 au foyer des retraités
- **Mercredi 9 avril**
14 h
Concours de coinche

de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne confirmés
 au foyer des retraités
- **Vendredi 11 avril**
de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne confirmés
 au foyer des retraités

Semaine du 14 au 18 avril

- **Lundi 14 avril**
de 9 h 30 à 11 h 30
Atelier de Sophrologie
Gratuit

14 h 30

Goûter dansant

Animé par l'Orchestre
« **STAND'UP RÉTRO** »
Salle Georges Brassens
Inscriptions au secrétariat
jusqu'au vendredi 11 Avril 2025
10€ pour les adhérents
13€ pour les non-adhérents

- **Vendredi 18 avril**
de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne confirmés
 au foyer des retraités



avril



Semaine du 21 au 25 avril

- **Lundi 21 avril**

Lundi de Pâques
FOYER FERMÉ

Mardi 22 avril Grand Loto de Pâques

8 quines à 60€
et 2 cartons pleins à 100€
1€ le carton - 5€ les 6 cartons -
10€ les 12 cartons
Ouvert à tous

- **Mercredi 23 avril**

14 h
Concours de coinche

de 14 h à 15 h - Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

- **Jeudi 24 avril**

13 h 30
Belote exceptionnelle de Pâques



- **Vendredi 25 avril**

14 h - Tarot exceptionnel de Pâques
14 h - Scrabble

de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

Semaine du 28 au 30 avril

- **Lundi 28 avril**

10 h - Atelier Mémoire autour de
jeux, mémorisation, concentration
Des exercices pour entretenir la
mémoire.

- **Mercredi 30 avril**

14 h 30 - Karaoké
Divertissement musical qui invite
à pousser la chansonnette en sui-
vant les paroles sur un écran.

 au foyer des retraités



mai



Semaine du 1 au 2 Mai

- **Jeudi 1^{er} Mai**

Fête du Travail
FOYER FERMÉ

- **Vendredi 2 Mai**

de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

Semaine du 5 au 9 Mai

- **Lundi 5 mai**

de 9 h 30 à 11 h 30
Atelier de Sophrologie
Gratuit

- **Mercredi 7 mai**

14 h
Concours de coinche
de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

- **Jeudi 8 Mai**

Victoire 1945
FOYER FERMÉ

- **Vendredi 9 Mai**

de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

Semaine du 12 au 16 mai

- **Lundi 12 mai**

10 h - Jeux et activités ludiques
pour travailler son esprit en
s'amusant

Mercredi 14 mai - 14 h

**Journée
intergénérationnelle
avec le Conseil Municipal
des Jeunes**

Pour cette après-midi récréative
et conviviale, venez partager avec
ces jeunes du Conseil Municipal
des Enfants divers jeux de société
et jeux vidéos.

mai

• Mercredi 14 mai

de 14 h à 15 h

Cours de country

de 15 h à 16 h

Cours de danses en ligne
débutants

de 16 h à 17 h

Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

• Vendredi 16 Mai

de 14 h à 15 h

Cours de country

de 15 h à 16 h

Cours de danses en ligne
débutants

de 16 h à 17 h

Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités



Lundi 19 mai 2025

JOURNÉE DANS L'AVEYRON



- **Départ du foyer** en direction de Lodève, Nant.
- **Visite d'une fabrique traditionnelle de bonbons et galettes** des templiers.
- **Visite suivi d'une dégustation.**
- **Visite commentée de NANT, village entre Causses et Cévennes** qui se niche au cœur d'une verdoyante vallée située au confluent de deux rivières : La Dourbie et le Durzon.

• Déjeuner au domaine avec un spectacle de **BENJAMIN Michel**.

Les années 70 résonnent en lui, son répertoire incarne les plus grands chanteurs tels que : Joe Dassin, Aznavour, Gainsbourg, Brassens...

• Prix de la sortie : **78 €**

• **Menu** : Verre de l'amitié – Salade Aveyronnaise - dégustation de pâté fait maison – Jambon à la broche flambé au flambadou, truffade, mijoté de légumes – Pâtisserie Maison – Vin et café compris.

Semaine du 19 au 23 mai

• Lundi 19 mai

de 9 h 30 à 11 h 30

Atelier de Sophrologie

Mercredi 21 mai

Spectacle des activités

Espace Castel

On vous attend nombreux pour encourager et passer un moment convivial en assistant au spectacle proposé par nos adhérents. Gratuit / Inscriptions au secrétariat du foyer.

Vendredi 23 mai

Journée de sensibilisation au handicap

Le groupe de danses en ligne participe à partir de 16 h à la journée de sensibilisation au handicap, suivi d'un concert. Parc Jean Hugo - gratuit. On vous attend nombreux. Entrée Libre - Ouvert à tous.



Semaine du 26 au 30 mai

• Lundi 26 mai

10 h - Atelier Mémoire autour de jeux, mémorisation, concentration. Des exercices pour entretenir la mémoire.

 au foyer des retraités

• Mercredi 28 mai

14 h - Concours de coïnche

14 h 30 - Karaoké

Divertissement musical qui invite à pousser la chansonnette en suivant les paroles sur un écran.

 au foyer des retraités

• Jeudi 29 Mai et Vendredi 30 Mai

Jeudi de l'Ascension
FOYER FERMÉ



juin



Semaine du 2 au 6 juin

- **Mercredi 4 juin**
de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

- **Vendredi 6 juin**
de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

Semaine du 9 au 13 juin

- **Lundi 9 juin**
Lundi de Pentecôte
FOYER FERMÉ
- **Mercredi 11 juin**
14 h - Concours de Coinche

de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

- **Vendredi 13 juin**
de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

Semaine du 16 au 20 juin

- **Lundi 16 juin**
de 9 h 30 à 11 h 30
Atelier de Sophrologie



- **Mercredi 18 juin**
14h30 - Goûter dansant
Animé par Christophe Michel
Au foyer
Inscriptions au secrétariat jusqu'au
vendredi 13 juin 2025
10€ pour les adhérents - 13€ pour
les non-adhérents

- **Vendredi 20 juin**
14 h - Scrabble

de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

Semaine du 23 au 27 juin

- **Lundi 23 juin**
de 9 h 30 à 11 h 30
Atelier de Sophrologie
- **Mercredi 25 juin**
14 h - Concours de Coinche

14 h 30 - Karaoké
Divertissement musical qui invite
à pousser la chansonnette en sui-
vant les paroles sur un écran.

 au foyer des retraités

- **Vendredi 27 juin**
de 14 h à 15 h
Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités

Semaine du 30 juin au 4 juillet

- **Lundi 30 juin**
10 h - Atelier Mémoire autour de
jeux, mémorisation, concentration
Des exercices pour entretenir la
mémoire.

 au foyer des retraités

- **Mercredi 2 juillet**
14 h - Concours de Coinche

14 h 30 - Karaoké
Divertissement musical qui invite à
pousser la chansonnette en suivant
les paroles sur un écran.

 au foyer des retraités

- **Vendredi 4 juillet**
de 14 h à 15 h - Cours de country
de 15 h à 16 h
Cours de danses en ligne
débutants
de 16 h à 17 h
Cours de danses en ligne
confirmés

 au foyer des retraités



juillet



Mercredi 2 juillet

JOURNÉE À BÉZIERS



- **Départ le matin de Lunel** en direction Béziers
- **Visite guidée du plateau des Poètes**
- **Visite guidée du centre historique** de la ville.
- **Déjeuner** au restaurant
- **Visite guidée au musée Fayet**
- Petit train qui nous emmènera sur le **site des 9 écluses**.
- **Place limité à 45 personnes**
- Tarif : **77€**



octobre

Mercredi 1^{er} octobre

PARC AUSTRALIEN & CITÉ DE CARCASSONNE



- **Départ le matin en direction du Parc Australien** de Carcassonne
- **Visite guidée pour une expérience inoubliable en immersion avec les animaux australiens** (Kangourou, Wallaby, Autruches, Emeus...) sur un parcours de 400 mètres. Pour le confort de tous, 3 arrêts ombragés et assis sont prévus sur le trajet.
- **Déjeuner au restaurant du Parc**. Menu : Sangria – salade verte et ses gésiers chauds, chèvres frais, tomates - cassoulet de Castelnaudary – Camembert – tarte normande et sa crème fouettée – Vin et café.
- Tarif : **75€**





lunel

Ville de Lunel

Foyer Municipal des retraités

04 67 87 83 99

mairie@ville-lunel.fr

68, rue de l'École du Parc

34400 LUNEL

