



**- Stop au régime !!! suivons à l'école Hôtelière Marie-Odile VITROLLES**

**Mercredi 22:** rendez-vous sur place à l'école hôtelière à 12h00

Contacteur Mme VITROLLES : tel 04 67 90 29 95

NB: Afin de satisfaire tous les adhérents ,les inscriptions au repas de l'Ecole hôtelière se feront à partir de la parution du bulletin mensuel

Merci à l'avance de votre compréhension

***Important:*** Dans le cadre du repas mensuel organisé par l'UTT, toutes les inscriptions doivent obligatoirement se faire auprès de Marie-Odile Vitrolles lors des permanences



### **la Botanique vous apprendra à reconnaître les plantes**

Avec Jeanine COSTE

**Mercredi 1er 15** Destinations variables selon la végétation

Départ du car GRV à 13h30 de De Gaulle et 13h40 de Perréal



### **- Evadons-nous vers des contrées proches ou lointaines**

**Sorties mensuelles** avec Christiane BOUSCARAS

Elle aura lieu le **Judi 16:** direction ST Paul de Fenouillet et embarquement à bord du petit train du Pays Cathare pour AXAT et en bus pour Quillan

–repas au restaurant puis visite des caves Byrrh

Départ de Perréal à 7h50 et de De Gaulle à 8h00 Prix par personne 68 euros

### **Annonce de la sortie mensuelle de Mars**

Elle aura lieu le 16 mars et concernera COLLIOURE:

Visite guidée du château royal

–restaurant

-après-midi: visite du fort ST ELME en petit train puis temps libre pour la visite de l'Eglise Notre dame des Anges Prix 61 euros

### **Evasion vers le Pays Basque:**

Christiane BOUSCARAS nous concocte une sortie de 3 jours les 1<sup>er</sup>,2 et 3 juin avec ,à la clef ,une visite de Biarritz, ST JEAN de LUZ, La Rhune (en petit train), Espelette.....

Ca vous intéresse? Contacter Christiane Au 04 67 90 17 09 ou à la permanence

### **Grands Voyages**

La Corse du 13 au 20 mai

La Pologne du 22 au 29 juin

Les lacs Italiens à partir du 4 septembre

**Les personnes déjà préinscrites sont priées de confirmer leur voyage**

**Prière de présenter une photocopie de votre carte d'identité recto-verso lors de l'inscription**

*En cas d'annulation un montant correspondant à 5% du prix total du voyage sera retenu*



## **Envie de créer ? Lancez-vous dans la Poterie**

Quelque soit votre dextérité la poterie est à votre portée  
Vous serez agréablement surpris par vos talents cachés  
Essayer en achetant un carnet de dix séances



### **- Clic clac la Photo est dans la boîte**

avec Alain DIAZ

le programme vous sera communiqué ultérieurement

Se rapprocher de M. DIAZ modification : l'initiation aura lieu 1 fois par semaine: le mercredi

## **Retenez cette date: Lundi 22 mai**

Un projet de sortie, en car, à AVIGNON sous la direction de M. ROSE est à l'étude  
Au programme: Visite du Petit Palais "les Primitifs Italiens" et du musée CALVET  
Repas libre

### **-Prenons l'air avec l'Oxygénation**

#### **Le Mardi 7:**

Avec Jean-Luc MARCHAL

"Les moulins de Faugeres"

6 Km/ 50m/2h30

Car GRV départ de De Gaulle à 13h30 et de Perréal à 13h 45

#### **Le Mardi 21:**

Avec Guy FAUGERAT ( tél de M.FAUGERAT 04 67 31 21 49)

"L'Arbousier"Roquebrun

6 Km/2h

Car GRV Départ de De Gaulle à 13 h 30 et de Perréal à 13h45

**Inscriptions obligatoires pour les deux sorties**



### **-Pénétrons dans le monde fantastique de la musique et du chant avec**

#### **La chorale Crescendo**

Les répétitions ont lieu le Mercredi à 9h00

Pas de concert ce mois-ci .



### **Imaginer, racontez, partagez avec "L'Atelier d'écriture"**

Envie de nous rejoindre pour écrire et partager dans une ambiance conviviale et bienveillante,  
rendez-vous les lundi 13 et 27 à 14h30; retrouvez-nos textes sur le blog

<http://associationplaisirdecrire.blogs.midilibre.com>



### **Annnonce d'une exposition poterie-peinture-mosaïque**

Elle aura lieu du 30 janvier au 11 février à la M.V.A Le vernissage se déroulera le jeudi 2  
février à 18h00

## **Eliminons : oui, mais avec les Randonnées, le Mardi**

Sous la conduite de nos dévoués meneurs.

Départ à 8h30, bd Yves Nat

### **Et il est bon de savoir que :**

1 - Le déroulement des randonnées est assuré par des meneurs bénévoles,

2 - les meneurs peuvent changer les destinations des randonnées en fonction des conditions climatiques

3 - les meneurs déclinent toute responsabilité quant aux accidents qui pourraient se produire au cours des randonnées

4 - Il est **OBLIGATOIRE** de fournir un **CERTIFICAT MEDICAL** pour participer

### **BUS N° 1**

#### **BUS N°2**

Avec Michel GUTTIERREZ  
Roquebrun Ceps

**07 fevr**

Avec Guy CROS  
Roquebrun L'Esquirol

15,5/350m

17Km/850m

Avec Michel MAS  
Plateau Puechabon Viols le Fort  
Montagne de la Selette  
14Km/500 m

**14 fev:**

Avec Michel CHEVROT  
Plateau Puechabon Viols le Fort  
Montagne de la Selette Bois de Bouis  
17Km/500m

!  
Avec René BOISSIERE  
Circuit Pardailhan Coulouma  
15 Km/350m

**21 fev:**

Avec Jacky CHEVIET  
Circuit Pardailhan Coulouma  
18Km/500m

Avec Jacky CHEVIET  
Octon la Lieude-Château de Luzières

**28 fev:**

Avec Robert SACRISTAIN  
Octon Liausson

15Km/400m

18 Km/600m



## **Essayez le modelage: le mardi avec Mireille MORA**

C'est avant tout une histoire de toucher, de ressenti, de connaissance de l'argile, pour parvenir à la transformer et en faire un objet d'art . Mais pas que...il faut aussi réfléchir et choisir quelle méthode employer selon le sujet

Il faut avoir de la patience, aussi, après séchage de l'œuvre et passage au four, de la patiner ou l'émailler. Un deuxième passage au four révélera la magie des émaux et l'enchantement d'une œuvre réalisée par vos soins

Mais venir au modelage, c'est avant tout un moment de plaisir partagé. Les soucis demeurent à la porte de l'atelier dans lequel règne la bonne humeur