

Calendrier mars - avril 2022

Renseignements contact secrétariat JDV : 05.56.18.73.46

Réception secrétariat du lundi au jeudi : de 9h à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Le vendredi matin : de 9h à 11h30 –

FERMÉ LE VENDREDI APRÈS-MIDI

Conditions d'annulation aux sorties journées ou demi-journées :

- plus de 72 h avant la sortie : remboursement possible si remplacement par liste d'attente - Samedi et dimanche par message sur répondeur ou e-mail au secrétariat de la Joie de Vivre ;
- 72 h avant la sortie : pas de remboursement, sauf présentation d'un certificat médical.

INSCRIPTIONS : déposer un chèque (avec au dos de celui-ci l'objet et le prénom dans le cas de chèque de compte-joint) dans la boîte aux lettres de la Maison des Associations OU auprès du secrétariat.

Vive le printemps

Pour fêter la fin de l'hiver et l'arrivée des beaux jours, quoi de mieux que de se retrouver tous ensemble dans la plus grande des convivialités autour d'une bonne table !

Vendredi 18 mars 2022 au Château Marquis de Vauban à BLAYE

Au programme :

- 10h30 : accueil au château + café/thé d'accueil + présentation historique
- Visite des vignes et du chai
- 11h45 : balade commentée en petit train dans la citadelle et la ville de Blaye
- 12h30 : déjeuner « Vigneron » (en 4 plats avec 3 vins en dégustation)



Prix de la journée : 52 €

(l'Association offre une participation financière à la réalisation de cette journée)

Inscription obligatoire au Secrétariat AVANT LE 6 MARS 2022.

Passée cette date : inscription en liste d'attente

RENDEZ-VOUS : 9h15 devant la Maison des Associations

SORTIES ½ JOURNÉES

Inscriptions : déposer un chèque (avec au dos de celui-ci la visite choisie) dans la boîte aux lettres de la maison des associations OU auprès du secrétariat

◆ **MERCREDI 23 MARS 2022 à 14h30**

« **Bordeaux port négrier** ». Visite guidée par Frédéric Béchir, *Maître Conférencier*

Bordeaux, grand port négrier au XVIIIe

Bordeaux et son port ont participé de façon importante au système du commerce triangulaire. En l'occurrence la capture d'esclaves en Afrique (échangés contre du vin, de la farine, de l'huile, des armes, de la verroterie...), leur déportation aux Amériques, le transport des produits tropicaux ramenés en Europe (rhum, sucre, café, cacao, coton...)



- Prix : 6 €
- Inscription obligatoire. Visite limitée à 25 personnes
- Rendez-vous : « place de la Bourse » à 14h30

Prendre le tram A - arrêt « Place du Palais » puis continuer à pieds à gauche jusqu'à la place de la Bourse

◆ **VENDREDI 20 AVRIL à 14h30**

« **Venise, la sérénissime** »

Bordeaux, base sous-marine

Découvrez Venise et ses chefs-d'œuvre comme vous ne les avez jamais vus. Naviguez sur le Grand Canal jusqu' la place Saint-Marc et admirez la vue sur la lagune depuis le palais des Doges.



- Prix : 11 €
- Inscription obligatoire.
- Rendez-vous : à 14h00 pour visite à 14h30

1) Prendre le tram A - arrêt « Hôtel de Ville » puis prendre tram C – arrêt « Ravezies » puis à pieds

2) **OU** prendre le bus 1 – arrêt « Barrière d'Arès » puis prendre le bus 9 – arrêt « Base sous-marine »

SÉJOURS et VOYAGES

◆ ROUMANIE



Du 5 au 14 juin 2022
→ *Quelques places disponibles*

◆ VIENNE



Du 17 au 20 mai 2022 – Prix : 895 €
→ *Inscriptions en liste d'attente*

◆ ANCV Le Pradet (Var)



Du 3 au 10 septembre 2022
→ *Quelques places disponibles*
Tarif : entre 450 et 470 € (personnes non imposables)
Entre 610 et 630 € (personnes imposables)

◆ SEJOUR MARCHE ET RANDO

LA RIVIÈRE
VILLAGE CLUB CAP FRANCE

Du 25 au 29 septembre 2022

Situé en bordure de forêt, le village club La Rivière est le lieu idéal pour vos loisirs et profiter de tous les avantages d'une station balnéaire réputée à **Saint Jean de Monts**. Excursions sur l'île d'Yeu, l'île de Noirmoutier
60 participants (**inscriptions en liste d'attente**)
Prix estimé à ce jour : 450 € (2 chèques de 200 € à l'inscription)

SITE INTERNET - FACEBOOK

Nous vous invitons à vous rendre régulièrement sur notre site internet :
www.joiedevivre33merignac.fr (ctrl+clic pour suivre le lien)



Et également à nous suivre sur le groupe de la Joie de Vivre sur Facebook :

RANDONNÉES ET MARCHES

Activité sous **conditions sanitaires strictes** qui seront en vigueur : **masque OBLIGATOIRE dans le bus !**
Toute personne ne respectant pas cette consigne se verra refuser l'accès aux sorties

Participation réservée aux adhérents ayant réglé la cotisation
aux activités « randonnées » et/ou « marches »

Inscriptions JOURNEES MARCHÉ ET RANDO : déposer un chèque (avec au dos de celui-ci la journée choisie) dans la boîte aux lettres de la maison des associations OU auprès du secrétariat



MARCHES 6 km

Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13h45 (*Prévoir 4 € pour le bus*)

Mardi 1 ^{er} mars	Cubzac – Château du Bouilh
Mercredi 9 mars	Le Pian Médoc - La Boucle
Lundi 14 mars	Canejan - les Fleurs d'Ajonc
Lundi 21 mars	Arsac - Margaux
Vendredi 8 avril	Cantenac Sud
Mercredi 20 avril	Cestas - Gazinet la Forêt
Jeudi 28 avril	Le Taillan Sud

Mardi 29 mars : sortie journée Saint Emilion

- RV à 7h45 devant la Maison des Associations
- Matin : marche de 6 km à Montagne St Emilion
- Midi : déjeuner au restaurant « La Puce »
- Après-midi : visite avec guide du cloître des Cordeliers et dégustation en cave
- Retour en car



Prix de la journée : 38 € - 50 personnes

Mercredi 13 avril : sortie journée les étangs de Cousseau

- RV à 7h45 devant la Maison des Associations
- Matin : marche de 6 km vers les étangs de Cousseau
- Midi : déjeuner au restaurant à Lacanau
- Après-midi : visite de Lacanau
- Retour en car



Prix de la journée : 35 € - 50 personnes

RANDONNÉES 11 km

Rendez-vous devant la Maison des Associations à 13h30 (Prévoir 4 € pour le bus)

Mercredi 2 mars	Portets
Mercredi 16 mars	Beychac et Caillau
Mardi 22 mars	Issac sans Soucis
Vendredi 1 ^{er} avril	Pessac Le Peugue
Lundi 11 avril	Cubzac les Ponts
Jeudi 21 avril	Cantenac Margaux
Lundi 25 avril	Le Pian Médoc Ecole

Mardi 8 mars : sortie journée Castets en Dorthe

- RV à 7h45 devant la Maison des Associations
- Matin : rando de Bari à Castets
- Midi : déjeuner au restaurant « L'Ecluse 52 »
- Après-midi : rando Castets canal
- Retour en car



Prix de la journée : 35 € - 50 personnes

Mercredi 6 avril : sortie journée Laruscade

- RV à 7h45 devant la Maison des Associations
- Matin : Rando
- Midi : pique-nique sur l'aire de St Christoly
- Après-midi : rando autour des étangs de St Christoly
- Retour en car



Prix de la journée : 10 € - 50 personnes

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

RELAXATION SONORE ou SONOTHÉRAPIE

Les séances se déroulent le jeudi à 14h00 et le vendredi à 14h00 - Prochaines séances

- les 10 et 11, 24 et 25 mars 2022
- les 7 et 8, 21 et 22 avril 2022

Prix : 10 € par séance – Limité à 12 personnes par séance

Lieu : salle des Fauvettes (salle de gymnastique)

Quelques places encore disponibles - Inscriptions : secrétariat

SOPHROLOGIE

Atelier complet. Rappel des prochaines séances

- à 14h le 3 mars 2022
- à 10h le 14 mars 2022
- à 14h le 17 mars 2022



LES CLUBS

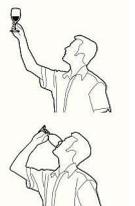
- Le club du Jard est ouvert
- Le club de l'Amitié Capeyron réouvre le 17 février 2022
- Le club des Fauvettes réouvre le 18 février 2022
- Le club de Brocas (en attente d'une date d'ouverture)

ŒNOLOGIE

Les cours se déroulent de 9h30 à 12h00 au Club de l'Amitié de Capeyron



- **ATTENTION** : séance du 24 février 2022 **REPORTÉE AU JEUDI 10 MARS 2022**
- Jeudi 24 mars 2022
- Jeudi 14 avril 2022



➔ **Une place disponible !!**

GÉNÉALOGIE

Les cours et travaux pratiques ont lieu à la MJC Mérignac – Rue Roland Dorgelès de 10h à 12h

Jeudi 17 mars

Les archives judiciaires

Jeudi 14 avril

Ancêtres prisonniers, bagnards, esclaves

HISTOIRE

Avec Frédéric BECHIR, professeur d'histoire et guide-conférencier à l'Office de Tourisme de Bordeaux
Les cours ont lieu à la MJC Mérignac – Rue Roland Dorgelès de 10h à 12h

Jeudi 3 mars	<i>Les troubadours</i>
Jeudi 10 mars	<i>Philippe-Auguste</i>
Jeudi 24 mars	<i>Croisades, commerce et échanges culturels en Méditerranée</i>
Jeudi 31 mars	<i>Louis IX</i>
Jeudi 7 avril	<i>Philippe le Bel</i>

ATELIER PHOTO (animé par Alain THUILLIER)

Participation : 5 €
Inscription obligatoire



Séance tous les 15 jours le mercredi (de 9h à 11h)

Salle du Club de l'Amitié à Mérignac Capeyron :

- En mars : les mercredis 16 et 30
- En avril : pratique à l'extérieur (parc de la mairie, pont de Pierre, miroir d'eau, etc. Dates à déterminer avec les participants.
- **ATTENTION** : séance du mercredi 9 mars en extérieur. RV devant la Maison des Associations à 9h00

TAROT - BRIDGE – PÉTANQUE

Participation : 5 € - Au club de l'Amitié à Mérignac Capeyron pour le tarot et le bridge

- Tarot : tous les vendredis 14h à 18 h Bridge : tous les mardis à partir de 14h
- Pétanque : les lundis après-midi au stade du Jard

ATELIERS DESSIN ET PEINTURE

DESSIN (encore 3 places disponibles le mardi matin)

Salle du club de l'Amitié à Capeyron avec Yves Bailleul

GROUPE 1 - les lundis de 14h00 à 17h00 : **14 et 28 mars – 11 et 25 avril**

GROUPE 2 – les mardis de 9h00 à 12h00 : **1, 15 et 29 mars – 12 et 26 avril**



PEINTURE (1 place disponible)

Salle du club de l'Amitié à Capeyron avec Jean-Luc Lamarche

les lundis de 14h00 à 17 h00 : **7 et 21 mars – 4 avril (le 18 avril étant férié, REPORTÉ au mardi 19 avril matin si assez de participants)**

ACTIVITÉS PROPOSÉES :

TAÏ CHI	Les cours commenceront uniquement SI minimum de 10 inscrits par activité . Le tarif dépendra du nombre d'inscrits ; le maximum étant de 6 € par séance pour un minimum de 10 inscrits. Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires.
QI GONG	
YOGA	Les cours commenceront uniquement SI minimum de 12 inscrits . Le tarif dépendra du nombre d'inscrits ; le maximum étant de 6 € par séance pour un minimum de 12 inscrits.

Nous vous demandons de vous inscrire le plus rapidement possible auprès du secrétariat afin de savoir si nous pouvons mettre en place ces activités qui pourraient commencer en mars.

ACTIVITÉS SPORTIVES

◆ POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE

Pensez à apporter **un certificat médical**. Tout trimestre commencé est encaissé. En cas de problème de santé, le remboursement pourrait être effectué sur présentation d'un certificat médical avant le début du trimestre.

AQUAGYM*	<ul style="list-style-type: none"> • mardi • jeudi • vendredi 	15h15 à 16h15	Stade nautique Mérignac	L. PLAS	58 €/trimestre
-----------------	--	---------------	----------------------------	---------	----------------

Quelques places disponibles

MARCHE NORDIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Lundi • Mercredi • Vendredi 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">marche dynamique</div>	9h00 – 11h30 9h00 – 11h30 9h00 – 11h30	Martignas Cestas Cestas	JF LALANDE A. ROLQUIN H. FAYE	Inscriptions auprès du secrétariat de la Joie de Vivre
	<ul style="list-style-type: none"> • Vendredi 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">initiation et perfectionn</div>	9h00 -11h	Mérignac		

➔ **Plusieurs séances d'initiation et perfectionnement hebdomadaires sont obligatoires pour les nouveaux adhérents afin d'être préparés aux sorties matinales. Pour cela RV au parking du stade Cruchon à Mérignac le vendredi à 9h00 ; séance d'1h30, animée par Maxence Rivière, encadrant du SPUC (possibilité de prêt de bâtons pour 5 € par mois).**

La marche nordique est une activité dynamique qui nécessite une bonne condition physique.

Participation : 5 € pour l'année

GYMNASTIQUE DOUCE	Cours d'1 heure : <ul style="list-style-type: none"> • mardi • jeudi • vendredi matin: • mardi après-midi 	8h45 ou 9h45 ou 10h45 14h	Salle gym Les Fauvettes	J. TARBY J.F. LALANDE	30 €/trimestre pour 1 séance/sem 58 €/trimestre pour 2 séances/sem
ATELIER DU DOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mardi 	15h00	Salle gym Les Fauvettes	J. TARBY J.F. LALANDE	30 €/trimestre pour 1 séance/sem 58 € pour 1 séance gym + 1 séance dos/sem

