



CATALOGUE 2023

ASSOCIATION LES PESCALUNES

VOYAGER

DANSER

CHANTER

APPRENDRE

BOUGER

JOUER

LE CHOIX D'UNE RETRAITE EN PLEINE FORME



31 mai au 3 juin 2023

La Navarre et le désert des Bardenas



**8 au 15 octobre 2023 Croisière en Méditerranée
à bord du Costa Smeralda**

AGENDA 2023

DATES

MANIFESTATIONS

JANVIER

Vendredi 13 Janvier	Sortie journée : la Pogne dans la Drôme
Vendredi 20 Janvier	Assemblée Générale à 15h00 – Espace Castel
Du 25 au 27 Janvier	Voyage : Les Soldes à Barcelone

FEVRIER

Lundi 6 Février	Dictée – Sélection Départementale à la Permanence
Vendredi 10 Février	Sortie Journée : Truffes et Cartons – Vallée du Rhône

MARS

Vendredi 17 Mars	Sortie Journée : Etoffes et Abbaye – Vaucluse
------------------	--

AVRIL

Jeudi 13 Avril	Repas Dansant à Villetelle
Jeudi 20 Avril	Journée de L'Amitié GM34 – Pignan
Vendredi 21 Avril	Sortie Journée : Parfums et Marinas – Sète

MAI

Vendredi 12 Mai	Sortie Journée : Spectacle Equestre – Domaine des Mylords- Tarascon
31 Mai au 3 Juin	Voyage 4 jours : la Navarre et le Désert des Bardénas

JUIN

Samedi 24 Juin Lunel	Théâtre : Groupe Théâtre des Pescalunes – Espace Castel
Mardi 27 Juin	Fermeture de la Permanence – Vacances d'été

AGENDA 2023

DATES

MANIFESTATIONS

JUILLET

Date non connue

Journée à l'Ancienne

AOUT

Mardi 29 Août

Réouverture de la Permanence

SEPTEMBRE

Dimanche 10 Sept.

Fête des Associations - Parc Jean Hugo – Lunel

Jeudi 28 Septembre

Marche GM34 – Ensemble sur les Chemins de la Convivialité

OCTOBRE

Vendredi 6 Octobre

Sortie Journée : Parc Australien et la Cité de Carcassonne

Du 8 au 15 Octobre

CROISIERE en MEDITERRANNEE
à bord du COSTA SMERALDA
Marseille-Barcelone-Palma-Palermo-Rome-Savone

Jeudi 26 Octobre

Repas Dansant à Villetelle

NOVEMBRE

13 au 16 Nov.

Les Retrouvailles en Espagne

DECEMBRE

Vend . 8 Décembre

Sortie Journée : Le New Kabaret - Meyrargues

Jeudi 14 Décembre

Repas de Noël – Salle Brassens – Lunel

30 Décembre 2023
au 2 Janvier 2024

Réveillon Surprise

LES PESCALUNES

VOUS PROPOSENT

VENDREDI 13 JANVIER 2023



LES SPECIALITES DE LA DROME

Pogne, Foie Gras et Ravioles

Départ le matin en direction de la Drome.

10h : Vidéo dans la plus ancienne fabrique de Ravioles, à la découverte des techniques de fabrication des célèbres pâtes fourrées de la Drôme.

Dégustation.

Puis départ vers la ferme-auberge. Accueil et découverte de l'exploitation avec l'élevage des oies, la préparation des produits autour de l'Oie. **Dégustation de toasts au foie gras, rillettes d'oie, accompagnés d'un vin blanc.** Déjeuner avec animation dansante durant le repas.

Menu Gourmand

Duo de Foie Gras d'Oie

Magret d'Oie en Cuisson Douce, Jus Vigneron

Véritable Dauphinois et Petits Légumes Croquants

Salade Périgourdine

Farandole de fromages

Dessert du Chef

Vin Rouge et Blanc, Café

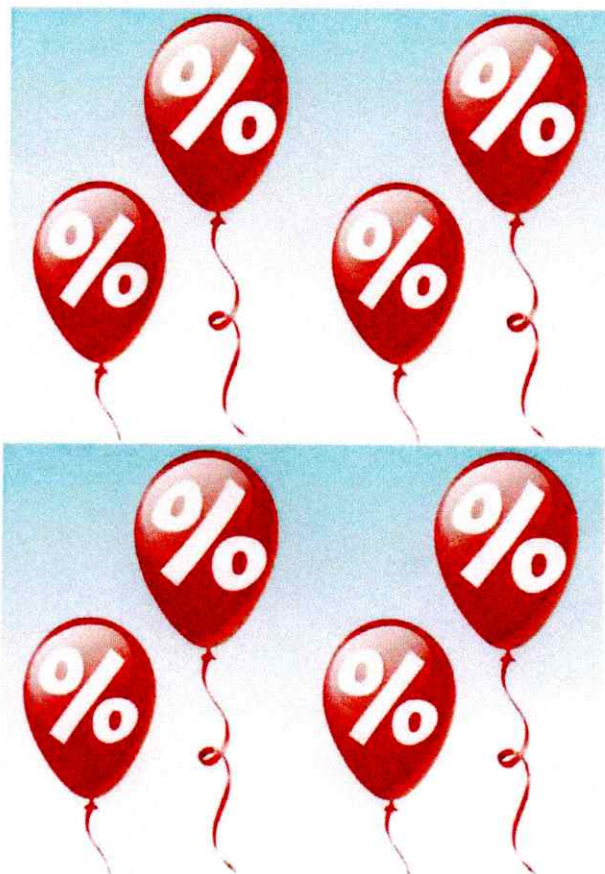
L'après-midi, départ pour le Musée de la Pogne pour la **Visite guidée** permettant de comprendre la fabrication des spécialités de la Pogne, brioche Drômoise et du Saint Genix. **Vidéo et dégustation** d'une pogne au goût authentique, faisant la renommée de la Maison depuis quatre générations. Vers 16h30, retour jusque dans votre localité.

TARIF : 66€

Soldes en Espagne - Logement à Lloret

Du 25 au 27 Janvier 2023

195€



MERCREDI 25 JANVIER

Départ le matin en direction de l'Espagne. Arrivée à **Lloret del Mar**. Installation à l'**HOTEL 3*** *situé dans une zone tranquille, proche du centre ville et de la plage de Fenals, l'hôtel possède tous les services pour passer un bon séjour.* Déjeuner. Après-midi temps libre pour votre shopping à PLAYA DE ARO. Dîner et logement. **Animation à l'hôtel.**

JEUDI 26 JANVIER SOLDES A BARCELONE

Petit déjeuner. Départ en direction de **BARCELONE**. **Temps libre pour faire les soldes dans les boutiques du centre ville de Barcelone.** Déjeuner libre. Retour en fin d'après midi à l'hôtel. Dîner et logement. **Animation à l'hôtel.**

VENDREDI 27 JANVIER

Petit déjeuner à l'hôtel. Matinée libre. Déjeuner à l'hôtel. Départ après le déjeuner en direction de la Jonquera. Temps libre pour effectuer les derniers achats. Arrivée en fin d'après midi.

CE PRIX COMPREND : Le transport en autocar Grand Tourisme, La pension complète du déjeuner du jour N°1 au déjeuner du jour N°3 avec un logement en chambre double en hôtel 3 étoiles (sauf le déjeuner du Jour 2), Les boissons au cours des repas (1/4 vin + eau minérale), L'animation à l'hôtel, La taxe de Séjour à l'hôtel, L'assurance assistance / rapatriement.

CE PRIX NE COMPREND PAS : Les dépenses à caractère personnel, Le supplément pour chambre individuelle 60 €, L'assurance annulation 15 €, Le déjeuner du jour 2.

INSCRIPTION : Votre inscription ne sera définitive qu'après versement d'un acompte de 60€ par personne, majoré de l'assurance annulation pour les personnes ayant opté pour cette assurance. Le solde devra être réglé au plus tard 1 mois avant le départ.

FORMALITE : Carte nationale d'identité en cours de validité, carte européenne d'assurance maladie.

Vendredi 10 Février 2023

TRUFFES ET CARTONS

Direction de la Vallée du Rhône



Le matin **visite guidée de la Maison de la Truffe**. Haut lieu de production trufficole, le Tricastin est un trait d'union entre la Drôme et le Vaucluse, principaux départements français producteurs de truffes. Entrée de plein pied dans le monde mystérieux de la Truffe Noire, la vraie, communément appelée « Truffe du Périgord ». Puis départ pour le déjeuner au restaurant

Menu

Gaspacho de Saison, Tuile de Parmesan
Joue de Porc aux Epices Douces
Pommes de Terre Grenaille et Pipérade de Légumes
Panna Cotta aux Fruits de la Passion
 $\frac{1}{4}$ de Vin et Café

L'après-midi, départ pour la **visite guidée du Musée du Cartonnage**. Ce musée unique en France retrace les modes de fabrication et d'impression de la boîte en carton dans l'ancienne capitale du cartonnage français, des origines (milieu du XIXe siècle) à nos jours. De la feuille de carton à l'emballage, c'est plus d'un siècle et demi de création qui vous seront contés.

A 16h45 retour vers votre localité

61 euros

Vendredi 17 Mars 2023

ETOFFES ET ABBAYE

Dans les Monts du Vaucluse



Le matin, visite guidée de l'Abbaye Notre-Dame de Sénanque,
monastère cistercien depuis 1148.

Découverte des bâtiments avec le cloître, la salle capitulaire, le chauffoir
et le dortoir. Puis départ pour le déjeuner au restaurant.

Menu

Sangria rosé ou Jus de Fruits, Feuilletés et Olives de Pays

Aubergine Frite au Pistou, Tomate à la Provençale

Gigotin de Volaille à l'Oignon Confit

Pommes Sautées au Romarin

Salade Composée et Fromage

Pâtisserie Maison

Vin Rouge ou Rosé, Café

L'après-midi, départ pour la visite didactique du Musée de la Filature.

Découverte de la fabrication d'une étoffe en 15 étapes, depuis la
transformation de la fibre jusqu'à l'étoffe elle-même grâce à un parcours
immersif et interactif. C'est une expérience au cœur des plus belles
laines du monde qui vous attend... Retour dans votre localité en fin de
journée

62 euros

Vendredi 21 Avril 2023

PARFUMS ET MARINAS



Départ en direction de Sète

Le matin, **visite commentée** d'un musée original pour découvrir l'histoire des parfums, des huiles essentielles, du métier de « nez » et des procédés de fabrication et de création en parfumerie. Départ ensuite pour le déjeuner au restaurant.

Menu

Sangria Maison

Salade Fromagère (Tomates, Tartine de Brie et Croûtons)

Rouille de Seiche aux Olives et Riz de Camargue

Crème Caramel

$\frac{1}{4}$ de Vin et Café

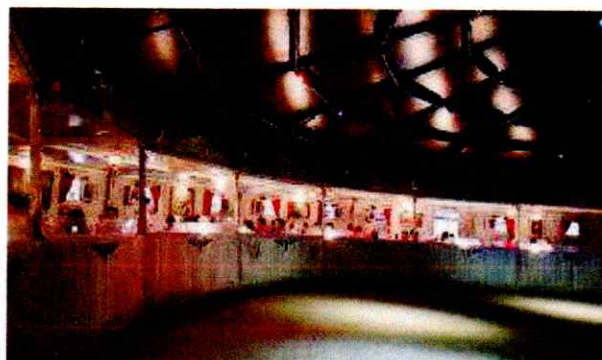
L'après-midi, **embarquement à bord des COCHES D'EAU** pour une **croisière commentée** dans l'un des plus grands ports de plaisance de la région. Découverte des impressionnants yachts et des marinas, ces résidences avec plages privées et pontons d'amarrage réservés qui ont appartenu à certaines stars et impossibles à voir depuis la terre ferme...Puis retour jusqu'à votre localité.

67 euros

Vendredi 12 Mai 2023

SPECTACLE EQUESTRE

Domaine des Mylords - Tarascon



Le matin , accueil et atelier animé sur le costume de l'Arlésienne puis visite des Ecuries du Domaine et de la Sellerie.

Déjeuner-spectacle dans le Manège du Domaine

Menu

Cocktail de Bienvenue et Tapenade

Clafoutis Méditerranéen

Gardianne de Taureau et Riz de Camargue

Crumble aux Fruits

$\frac{1}{4}$ de Vin et Café

LES CHEVAUX FONT LEUR CINEMA

Durant le repas, entre chaque plat, vous apprécierez la beauté du cheval et le travail des écuyers grâce à des animations équestres variées et des numéros sur le thème du cinéma.

L'après-midi, projection et automates présentent le « Monde Merveilleux de Daudet »

De la Chèvre de Monsieur Seguin au Secret de Maître Cornille en passant par la Mule du Pape et le Curé de Cucugnan, redécouvrez le monde merveilleux des Lettres de mon Moulin sur un plateau scénique de 30 m2 regroupant plus de 100 santons.

69 euros

DU 31 Mai au 03 Juin 2023

LA NAVARRE et le DESERT DES BARDENAS



JOUR 1 :

Départ le matin en direction de Toulouse, Pau, Saint Jean de Luz. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi à **Pampelune**. Installation à l'hôtel 4*. Dîner et logement.

JOUR 2 : PARC NATUREL DU DESERT DE LAS BARDENAS - OLITE

Petit-déjeuner. Départ pour la visite guidée de **Las Bardenas**. Au sud-est de la Navarre s'étend ce **parc naturel de 41 845 ha, classé par l'UNESCO** réserve de la biosphère (2000) et qui compte trois réserves naturelles. Déjeuner au restaurant. Continuation vers **Olite**, site historique où l'on ressent à la fois la présence romaine et Goth dans son enceinte fortifiée et la splendeur de la cour médiévale de Charles III dans son château-palais (entrée comprise). Retour à votre hôtel pour le dîner et le logement.

JOUR 3 : ARTAJONA - PUENTE LA REINA - PAMPELUNE

Après le petit déjeuner, départ avec votre guide pour la visite guidée de **Artajona** et son église. La monumentale église San Saturnino faisait partie de l'enceinte fortifiée de la ville connue sous le nom de Cerco de Artajona. Son intérieur abrite de très belles fresques gothiques. Continuation vers **Puente la Reina**. Déjeuner à l'hôtel. Visite guidée de la ville. **PAMPELUNE** est une ville chargée d'histoire et de tradition. Les rues et les places de sa vieille ville sont bordées de constructions historiques, principalement des églises et des remparts d'origine médiévale. Retour à l'hôtel, dîner et logement.

JOUR 4 :

Petit déjeuner, retour vers la France. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée en fin de journée.

430 euros

Vendredi 6 Octobre 2023

PARC AUSTRALIEN et CITE DE CARCASSONNE



Départ le matin en direction du **PARC AUSTRALIEN de CARCASSONNE**

A deux pas de la cité de Carcassonne, venez découvrir un parc dans la pinède résolument original et désormais incontournable.

Visite guidée pour une expérience inoubliable en immersion totale avec les animaux australiens (kangourous, wallaby, autruches, émeus...) sur un parcours pédestre sans difficulté de 400 mètres. Pour le confort de tous, 3 arrêts ombragés et assis sont prévus sur le trajet.

Vous approcherez l'animal mythique d'Australie, le kangourou. Vous découvrirez la fabuleuse histoire de leur naissance et vous traverserez un enclos où évoluent plus de 30 individus !

Déjeuner au restaurant du Parc.

Après le déjeuner départ en direction de la cité de Carcassonne.

Au départ de la Porte Narbonnaise, devant le Pont-levis, vous effectuerez, en Petit Train, le tour complet de la Cité de Carcassonne – Patrimoine Mondial de l'Humanité – pour la découvrir comme vous ne la connaissez peut-être pas encore, sous son aspect le plus guerrier, par son côté le plus attractif et le plus beau : l'extérieur !

Cette visite remarquablement commentée, vous présentera par l'accès piétonnier, l'ensemble des Systèmes Défensifs construits sur les presque 3 km d'enceintes fortifiées : Tours, Échauguettes, Poternes, Bretèches et Mâchicoulis – mais aussi et surtout, face à la Montagne Noire et dominant la Ville Basse, la monumentale Façade Ouest, qui sert de cadre tous les ans, le soir du 14 Juillet à un Féérique Spectacle Pyrotechnique.

Temps libre dans la cité. Retour en fin d'après-midi.

Menu Tradition

Sangria ou Jus d'orange

**Salade verte et ses
gésiers chauds, chèvre
frais, tomates**

**Cuisse de confit de canard
et son gratin dauphinois OU
Cassoulet de Castelnaudary**

Camembert

**Tarte normande et sa crème
fouettée ou Glace Vienetta**

Vin des Corbières

Café



70 euros

Du 08 au 15 OCTOBRE 2023

CROISIERE en MEDITERRANEE
sur le **COSTA SMERALDA**



Marseille – Barcelone – Palma – Palerme – Rome – Savone

Cabines (nombre)	Tarif par personne	Suppl . Cabine indiv.
Extérieure (10)	935 €	495 €
Balcon (17)	1 075 €	605 €

**La catégorie des cabines sera attribuée en fonction des disponibilités au moment de l'inscription*

Ce prix comprend :

Le trajet en bus de Lunel à Marseille
La pension complète pendant toute la durée de la croisière
Le forfait « All inclusive my drinks » (boissons à volonté)
Le forfait de séjour à bord (pourboires)
Le cocktail de Bienvenue
Le goûter à 17 heures
Le dîner de Gala
Les taxes Portuaires
Les assurances RC et Assistance (accident-rapatriement COVID)

Ce prix ne comprend pas :

Les excursions facultatives pendant les escales qui vous seront proposées lors de votre inscription ou à bord du bateau

JOUR 1 : MARSEILLE – Embarquement à 13h30 – Départ 17h00



JOUR 2 : BARCELONE – Escale de 7h00 à 19h00



JOUR 3 : PALMA DE MAJORQUE – Escale de 8h00 à 18h00

JOUR 4 : JOURNEE DE PLAISIRS EN MER



JOUR 5 : PALERME – Escale de 8h00 à 16h00



JOUR 6 : CIVITAVECCHIA – ROME – Escale de 8h30 à 19h00



JOUR 7 : SAVONE – Escale de 8h30 à 18h00

JOUR 8 : Arrivée à **MARSEILLE** à 8h30 et retour à **LUNEL**

Le New Kabaret à Meyrargues !

Vendredi 08 Décembre 2023

Rendez-vous avec le



L'animation Cabaret qui vous fait rire et danser

A titre indicatif

Kir de bienvenue

Caillette de la Drôme

Volaille sauce forestière

Croustillant de pommes de terre

Fromage sur lit de verdure

Dessert du moment

1/4 de vin en carafe et café

68 euros

Départ le matin en direction de MEYRARGUES.

Déjeuner suivi du spectacle CABARET VARIETE « COCO SHOW » !

L'animation qui vous fait rire, chanter et danser. Dans une ambiance Musicale, une multitude de Parodies, Chansons et Danses. Madame Loyal : En DIRECT (PARODIES. Annie Cordie, Dalida, Marilyn, Régine, Piaf etc, Chanteur Animateur : En DIRECT (tous types de chansons sur lesquelles vous pourrez danser) Danseuse : Plumes, Samba, sexy charleston, french cancan...etc **Vous pourrez aussi danser entre certains tableaux.**

De quoi se faire plaisir tout au long de l'après midi.

Retour en fin d'après midi.



De quoi passer un moment inoubliable!

COCO FAIT SON SHOW

CE PRIX COMPREND : Le transport en autocar grand tourisme, Le déjeuner spectacle avec apéritif, vin, et café compris.

LES ACTIVITES

GYM

Sous la direction de Catherine Houssin, la gym est une grosse activité de l'association. 9 monitrices diplômées dispensent les cours tout au long de la semaine à la **salle MARCOU**, 1er étage, 268 av Gambetta- Lunel

Horaires : **le lundi de 9h15 à 10h15 et 10h20 à 11h30**
les mardi, jeudi, vendredi de 10h15 à 11h15

AQUAGYM

C'est Annie Meunier qui pilote la section Aquagym
Les cours ont lieu le **lundi de 11h55 à 12h40** à la piscine **AQUALUNA**- Lunel

BALADE

Animées par Michel Cuguillère, les balades se déroulent **le samedi matin** avec un parcours variable de 7 à 9 km maximum. Pause convivialité (café, thé, biscuits...) à mi-parcours. Covoiturage.

DANSE en LIGNE

C'est Hélène Ferretti qui anime la section Danse en Ligne.
Les cours sont dispensés à la **Salle VAUBAN** le **mercredi** matin de **10h00 à 12h00**

THEATRE

Atelier animé par Yvan Barbiat.
Les cours ont lieu le **jeudi** après-midi de **14h00 à 17h00** au 441 rue de la Libération

KARAOKE

Animé par Madeleine Mireux, le karaoké a lieu tous les **mercredi** de **14h30 à 18h00** au 441 rue de la Libération.

MONTAGE VIDEO

C'est Gabriel Calafat qui anime cet atelier tous les **mercredi** matin de **9h30 à 11h30** au 441 rue de la Libération



441 rue de la Libération

34400 LUNEL

REMERCIEMENTS

MERCI à tous les bénévoles de l'association qui donnent de leur temps et de leur énergie.

LES PESCALUNES existent depuis 48 ans grâce à vous et tous les bénévoles qui vous ont précédés

Animateurs d'activités, monitrices, administrateurs, vous faites beaucoup pour notre association.

MERCI à vous tous, chers adhérents, pour votre fidélité, votre soutien et vos encouragements.

Vous avez été nombreux à nous témoigner votre affection, nous vous en sommes très reconnaissants.

MERCI à M. le Maire de Lunel et à tous les services municipaux pour leur aide précieuse à la fois financière et logistique. Merci à M. le Maire de Villetelle et à son équipe municipale qui nous accueillent si chaleureusement à chaque occasion.

MERCI aussi à nos partenaires : Générations Mouvement pour son soutien permanent tout au long de l'année mais aussi nos partenaires agences de voyages, traiteurs, musiciens.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Les excursions à la journée, spectacles et repas dansants sont payables au comptant dès l'inscription et non remboursables. Les voyages sont payables en plusieurs fois. Le premier règlement est considéré comme des arrhes et donc non remboursable en cas d'annulation de l'adhérent.

Les lieux et horaires de départ en car sont fixés en accord avec l'autocariste quelques jours avant le départ.

Dès qu'ils sont connus ils sont affichés à la permanence et inscrits sur le site internet de l'association.

Le menu figurant sur le catalogue est donné à titre indicatif et ne saurait engager l'association.

Adresse postale : LES PESCALUNES - 441 rue de la libération - BP 10043 — 34401 LUNEL CEDEX

Permanence le mardi après-midi de 14h00 à 17h00 sauf en juillet et août

Téléphone : 04 67 83 07 99 - e-mail : contact@lespescalunes.org

Site internet : <http://www.lespescalunes.org>