ARPAQ Actifs et Solidaires

Bulletin de l'Association

SEPTEMBRE 2021

Siège social :

4 avenue des Cols-Verts
29000 QUIMPER

☎ **02.98.55.53.86**
arpaq@orange.fr

www.arpaq.fr

Ouverture bureaux :

Du Lundi au Vendredi
de 9 h00 à 12 h00
de 14 h00 à 17 h00

Lignes de bus

Lignes A et 2
Arrêt lycée Chaptal

Mot d'accueil

Bonne rentrée à toutes et à tous !
C'est enfin la semaine de reprise pour toutes nos activités. Il était temps. Après un an de pause forcée, l'équipe de l'ARPAQ a le plaisir de retrouver ses adhérents…

Même avec des contraintes encore cette année, chacune et chacun sait combien retrouver une activité fait du bien physiquement et moralement !

On croise les doigts pour que l'année soit bonne ! On compte sur vous !

Point de situation

A ce jour, nous avons comptabilisé 48 nouveaux inscrits en cette rentrée (jamais inscrits auparavant). Certains sont revenus après une année de pause contraint par la situation sanitaire. .. Nous atteignons doucement les 700 inscriptions!

Il reste de la place sur l'ensemble des activités sauf sur certaines très prisées (aquagym, gym pilates, gym santé bien-être, Taï chi chuan…)
Attention, certains groupes sont très maigres pour maintenir l'activité à l'année (Anglais débutant, dessin-peinture, un groupe de yoga, randonnée 3…)

Nous avons bien conscience que la reprise est encore un peu fragile et qu'il faut du temps aux adhérents pour revenir vers les associations telle que la nôtre.

LES ACTIVITÉS DISPONIBLES

N'hésitez pas à venir vous inscrire, sur certaines de nos activités il reste de la place.

Voici la liste:

Activités culturelles:

Anglais perfectionnement, anglais conversation, Aquarelle, Art floral du lundi et mercredi

Atelier créatif, Couture, Chorale, Club lecture, Danses bretonnes du lundi et mercredi,

Possibilité de faire un essai pour la Danse en ligne (contacter l'ARPAQ)

Dessin/peinture, Expression vocale, Informatique Internet,

Les petits déjeuners Philo du 13 octobre, 17 novembre, 16 décembre, 19 janvier)2 février, 17 mars, 6 avril, 12 mai, 2 juin)

Les contes du 6 octobre, 10 novembre et 8 décembre

Patchwork, Scrabble, Scrapbooking autonome, Tarot, Tennis de table, Théâtre

Les Gymnastiques:

Stretching du mardi à 16h30 et du jeudi à 9h15 et 10h15

Gymnastique douce du mardi à 9h

Les Randonnées

Randonnée 1 en co-voiturage

Randonnée 2 à l'année

Randonnée 3 à l'année et au ticket

Les activités bien-être:

Sophrologie du lundi à 11h, mercredi à 9h30 et le mercredi à 10h45

Yoga du mercredi à 16h

Merci de vous déplacer à l'ARPAQ: 4 avenue des cols-verts Quimper

Le pass sanitaire est obligatoire pour toute inscription

A BIENTÔT!

SÉJOUR A AMBOISE: INSCRIPTIONS A FAIRE AVANT LE 30 SEPTEMBRE

Séjour 2021 – 4 jours / 3 nuits à Amboise

Du jeudi 02 au Dimanche 05 décembre 2021

Découverte du château de Chambord et de son domaine forestier, visite libre des caves Ambacia : « L'odyssée des millésimes », visite guidée costumée du château du Clos Lucé et du château royal d'Amboise, puis visite guidée dans le parc du château de Chenonceau.

PRIX DU SÉJOUR :

526.00€ /personne en chambre double sur la base de 30 participants

594.00€ /personne en chambre double sur la base de 20 participants
Règlement le jour de l'inscription

FICHE DETAILLEE DISPONIBLE AU BUREAU

SEJOUR A MONTAGNAC – MEDITERRANEE

Votre séjour randonnée et tourisme 2022

Du 11 au 18 JUIN

Découverte du lac de Salagou, village occitan de Mourèze, du bassin de Thau , Sète l'ile singulière, les collines de la Moure, marché Balaruc-les-Bains, Lodève, découverte du parc de Bessilles, visite de l'Abbaye de Valmagne journée complète à Saint-Guilhem-le Désert, découverte des jardins Saint –Adrien Servian, Béziers et les écluses de Fonseranes...

PRIX DU SEJOUR
895 € /personne en chambre double sur la base de 42 participants
Règlement le jour de l'inscription

FICHE DETAILLEE DISPONIBLE AU BUREAU

Les Vacances à la journée
Il reste de la place:

Mercredi 20 Octobre : Déjeuner à l'auberge du Youdig à Brennilis et visite guidée du célèbre musée d'Annick Le Lann - 38€

Mercredi 24 novembre : Déjeuner au restaurant « Le Relais de la Place » et visite guidée de l'exposition « L'Amour » à l'Abbaye de Daoulas -43€

Mercredi 15 décembre : Spectacle Cabaret de Noël à Muzillac—Chansons et danses avec des costumes somptueux… - 66€

Mercredi 26 janvier: Déjeuner à l'Arpaq servi par le traiteur « Ti Gourmet de Rosporden » et loto - 35€

Passe sanitaire et Port du masque <u>obligatoire</u>

Inscriptions ouvertes à l'Arpaq.

Règlement le jour de l'inscription

L'ARPAQ EST SUR FACEBOOK

Venez nous rejoindre sur notre page Facebook!

N'hésitez pas à aimer et partager notre page !

Pour suivre notre actualité, indiquez le lien ci-dessous dans votre barre de recherche:
https://www.facebook.com/ARPAQ-104013821990908

Ou cliquer sur le logo ci-contre.

Randonnée à Plomelin

Le **10 octobre prochain à Plomelin** (29700- Salle Kerné Hent Keramer) se déroulera la **7eme édition de la Randoligo** dont
les bénéfices iront au soutien aux malades atteints de tumeurs cérébrales et à la recherche de traitements innovants.