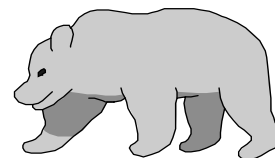


LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 96 - Juillet 2020

Chers adhérentes, chers adhérents,

La vie reprend son cours, malgré la période très difficile du confinement et du déconfinement. J'espère que vous et vos familles vous portez tous bien.

Nous avons eu le 30 juin dernier la réunion de notre CA pour élaborer, en liaison avec la nouvelle équipe municipale, un planning d'activités. Celles-ci vont reprendre dès Septembre mais la Covid-19 toujours présente, nous obligera à respecter les règles sanitaires et peut être le port du masque dans les salles.

Malheureusement, la construction du nouveau bâtiment près de l'école destiné aux services techniques et aux activités sportives, n'est toujours pas terminée. Malgré cela ANATHOL propose de nouvelles activités que nous espérons pérennes, telles que des cours d'Informatique, de danse pour enfants, de Hip Hop-Breakdance, et tente d'élargir les créneaux horaires pour répondre à vos attentes.

Nous programmons également une conférence. Nous espérons relancer le Ciné-Club dans la salle Pezet dès qu'elle sera équipée pour le cinéma (étude de faisabilité en cours). Nous disposons d'un technicien mais recherchons un cinéphile volontaire pour l'organisation des séances. Toute candidature sera appréciée et bienvenue.

Bien entendu les randonnées reprennent aussi, avec une sortie prévue du 08 au 11 septembre à Hyères, dont vous trouverez les modalités sur le bulletin. Et bien sûr n'oubliez pas de participer à notre **Assemblée Générale le 7 Octobre, salle H.Ferrat à partir de 17h30.**

Je vous souhaite un bel été,
Prenez soin de vous,
Au plaisir de vous revoir bientôt.

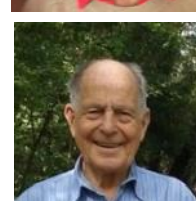
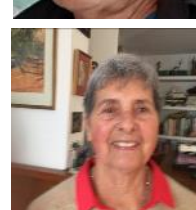
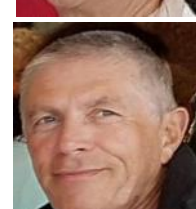
Jacqueline CECCALDI
Présidente d'ANATHOL



Montant des cotisations 2020
Adulte : 17 € Enfant : 4 €
Tarif « couple » : 30 €

Les autres membres du C.A. :

Martine, Yves, Nicole, Christine, Simone, André, Claudie et Dietrich



ANATHOL - Mairie du THOLONET 3384, Route Cézanne - 13182 AIX EN PROVENCE Cedex 5
Coordinatrice de rédaction : Martine de Lavergne mrtn.delavergne@gmail.com
Secrétaire Nicole MEGARD: 04 42 66 93 97 nicole.megard@free.fr - [Archives Bulletin](#)
Site Internet: www.anathol.fr contact@anathol.fr

Dernière minute, Arrêté municipal: Limitation du nombre de personnes, salles municipales
Nouvelles activités, début septembre: Breakdance-Hip hop, Danse pour enfants, Informatique »



Yoga doux

Maîtrise de la pensée, postures = remède aux maux du dos, équilibre psychique et bonne santé physique

Claude SOMNIER 06 80 02 12 36
merili55@hotmail.com

Vendredi : 9h30 à 10h45 **Salle Pezet - RDC**
1 cours d'essai offert



Hatha-Yoga

Phases d'intériorisation, de postures statiques et dynamiques, de respiration et de relaxation.

Claude SOMNIER 06 80 02 12 36 merili55@hotmail.com

Mardi et vendredi : 18h45 à 20h00 **Salle Pezet - RDC**
1 cours d'essai offert



Gym Zen

Assouplissement et modelage corporel par le biais de différentes techniques gymniques.

Marie-Françoise BOURGERON 06 72 58 44 93

Mardi : 10h à 11h et 19h à 19h45
 Jeudi : 10h à 11h et 19h à 19h45

Salle Zola 1er étage 2 Cours d'essai offerts

mariefrancoisebourgeron@gmail.com



Gym Cocktail Forme

Tonification musculaire par la combinaison de différentes techniques gymniques

Marie-Françoise BOURGERON 06 72 58 44 93

Mardi : 9h à 10h et 18h15 à 19h00

Jeudi : 9h à 10h et 18h15 à 19h00

Salle Zola 1er étage 2 Cours d'essai offerts



Atelier de reliure

Marthe Ambrosini 06 61 10 96 61

Lundi et Mercredi : 14h30 à 17h30

Salle 19 1er étage



Scrabble

Michel REY : 04 42 21 52 51

Mardi : 14h00 à 17h00 Salle 12 1er étage

Nicole MEGARD : tél. 04 42 66 93 97

Jeudi : 14h00 à 17h00 Salle 12 - 1er étage



Bridge

Avec l'association Le Tholonet Accueil

Lundi : 13h30 à 18h00 Salles 12 et 17

Jeudi : 16h30 à 19h30 - Salle 17

(sauf 3ème jeudi du mois)

Vendredi 14h00 à 18h00 - Salles 12



Informatique



Aide à la maîtrise des bases de l'utilisation de PC ou tablette, à internet et aux démarches administratives en ligne.

Françoise DARDALHON 06 10 64 84 88

f.dardalhon@orange.fr

Vendredi : 10 h à 11h30, Jeudi : 17h30 à 19h00

Salle 12 - 1ere et 3eme semaine du mois

1 Cours d'essai offert



Aïkido

Jacky Potdevin, Diplômé d'Etat, 5e dan Aïkidan de Tokyo **06 20 67 14 19**

jacky.potdevin@hotmail.com

Mercredi 14h30 à 15h30 : 5-8 ans Eveil corporel

Mercredi 15h30 à 17h : 9-15 ans Pratique physique et technique

Salle dojo Pezet - RDC 1 cours d'essai offert



Judo

Fabrice Duval, Diplômé d'Etat. **06 59 32 70 57**

fabrice.duval10@wanadoo.fr

Mercredi : 17h à 18h 00 4 à 7 ans

Mercredi : 18h à 19h 00 8 à 12 ans

Mercredi : 19h à 20h > 12 ans

Salle dojo Pezet - RDC 1 cours d'essai offert



Hip-Hop et Breakdance

Initiation aux mouvements et transmission de la culture Hip-Hop et Breakdance à partir de 8 ans

Laura Serfaty, 06 66 64 18 32

laura.serfaty@gmail.com

Lundi 17h à 18h et 18h à 19h

Salle Zola 1er étage 1 Cours d'essai offert



Danse pour enfants

Eveil et sensibilisation à la danse à partir de 6 ans

Magali Fouque Diplôme d'Etat de Professeur de danse. Danseuse du groupe Grenade

06 20 35 17 01 magali.fouque@orange.fr

Mercredi 15h30 à 16h30 et 16h30 à 17h30

Salle Zola 1er étage 1 Cours d'essai offert



Jeudis littéraires

Le XXe siècle ou L'écriture de la modernité

Œuvres proposées :

Séance de rentrée: ? Octobre rattrapage Paul Eluard, *Le Phénix* (1951), un poète pour notre temps

Minimum de 15 inscrits requis pour rencontre de novembre.

Chantal GUYOT-DE LOMBARDON

06 86 54 82 20

Guyotdelombardon@wanadoo.fr

10h à 12h- Salle Hippolyte Ferrat 1er étage

Calendrier des rencontres :

Deux jeudis par trimestre,
 8 Octobre, 26 Novembre 2020



Randonnées des jeudis et Dimanches

(Voir programmes détaillés page 4)



indique que les séances de cours sont à payer à l'animateur

MATINEE DES ASSOCIATIONS Dimanche 6 Septembre **9h à 12h Prairie des Infernets**



Organisée par la Municipalité du Tholonet, pour découvrir ou retrouver vos activités de loisir ou celles de vos enfants dans la commune :

- Présentation et démonstrations des activités associatives
- Echanges et inscriptions
- Clôture par un apéritif offert à tous par la mairie

SORTIE « Hyères et ses environs » du 8 au 11 Septembre 2020 **Hébergement : Hôtel Le Continental Hyères Transport : Covoiturage**



- **Mardi 8** : Départ Le Tholonet 8h - Petite randonnée Presqu'île de Giens - Visite Notre Dame de la Consolation
- **Mercredi 9** : Collobrières (La Chartreuse de la Verne), petite randonnée.
- **Jeudi 10** : Visites guidées de la vieille ville de Hyères puis de Port-Grimaud Balade en Coches d'eau et Petit Train Touristique
- **Vendredi 11** : Visites de Bormes les Mimosas puis du jardin du Rayol Canadell - Retour Le Tholonet

Prix estimé : 230 €.
Inscriptions non closes (sous réserve de disponibilité à l'hôtel)
Programme détaillé et inscriptions auprès de :
 Yves Hababou :06 22 12 12 75 yves.hababou@laposte.net

VIDE GRENIERS DIMANCHE 4 OCTOBRE DE 7H À 18H

Organisé par **LE THOLONET ACCUEIL** sur la **PELOUSE DES INFERNETS**. Visiteurs et exposants sont toujours heureux d'y trouver des merveilles et de quoi se restaurer et se rafraichir.

Pour tenir un stand (8 €) s'inscrire auprès de Nicole Mégard 04 42 66 93 97 ou nicole.megard@free.fr

ASSEMBLEE GENERALE 7 OCTOBRE 2020 17H30 SALLE H. FERRAT

Ordre du jour :

- Rapports moral et financier
- Budget prévisionnel 2020/2021
- Sorties, animations et activités diverses
- Renouvellement du Conseil d'Administration. Nous attendons de nouvelles candidatures

Un rafraichissement sera offert à l'issue de l'Assemblée Générale.
Profitez de l'Assemblée Générale pour régler votre cotisation 2020/2021.

CONFÉRENCE - Salle Hippolyte Ferrat à Palette - Une heure avec...

7 novembre : « Accès aux soins : Médecine de ville, Médecine d'urgence »



avec Nicolas Galiatis, chef de service des urgences à l'hôpital du pays d'Aix et Herman Franck Médecin généraliste à Aix en Provence-Val St André (date et heure à préciser ultérieurement)

Fête de Noël pour les enfants : Samedi 12 décembre 2020 **14 h 30 Salle Pezet Entrée libre**



Projection d'un film
 Goûter de Noël offert

Randonnées pédestres du Dimanche

Renseignements: [Yves Hababou](#): 06 22 12 12 75

Dimanche 20 septembre: St Cyr, Port d'Alon

Une promenade dans les vignes puis le long d'un golf avec une belle vue depuis le Roustagnon et pour terminer une belle balade sur le littoral.

Trajet: Autoroute de Toulon jusqu'à sortie 10 (St Cyr).

Direction Bandol (D559), jusqu'à bifurcation vers Port d'Alon. Départ depuis le **Parking** bas de la calanque de Port d'Alon . **51', 59 km**

Parcours facile de 11.5 km, avec 300m de dénivelée.

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Dimanche 18 octobre: Rians, la Vautubière

la Montagne de Vautubière offre de belles vues sur l'ensemble des massifs provençaux (depuis les Alpes du Sud à la Sainte-Baume).

Découvrez également une jolie vallée agricole cachée.

Trajet: Depuis Rians, suivre la route des Espargades, traversez le hameau et, à la fin de la route goudronnée, **garer** la voiture dans la fourche entre les deux routes de terre. **48', 41 km.**

Parcours moyen de 10 km (ou 12) et 360m de dénivelée

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Dimanche 15 novembre: La Cadière d'Azur

Une balade très facile qui vous permettra de voir quelques fossiles, au milieu des vignes et des oliviers, avec de beaux aperçus sur les villages perchés du Castellet et de la Cadière d'Azur. (voir détails sur lien)

Trajet: Autoroute A8, puis A52 et A50, direction Toulon

Sortie N°11, La Cadière d'Azur. **44', 62 km.**

Parking: Prendre à droite à la sortie du tunnel, face aux poubelles de recyclage. Chemin de la Cadière À Bandol

Parcours facile de 10 km, avec 300m de dénivelée.

Ferrageon ou Infernets: 9h00

20 décembre: Tour du bois de Bouc-Bel-Air

Cette randonnée vous emmène à la découverte du bois communal de Bouc-Bel-Air

Parking de l'école maternelle des Pins, proche de la Gendarmerie (19', 15km).

Parcours facile de seulement 7.5 km, avec une dénivelée cumulée de 200m, proche d'Aix en Provence.

Idéale pour le mois de décembre

Ferrageon: 9h30

Covoiturage : Le montant de la participation individuelle est maintenu à **7 centimes/ km**, plus quote-part éventuelle du coût des péages.

Randonnées pédestres du jeudi

Rens. : [Odile Collot](#): 04 42 50 52 26 /06 75 02 57 22

Mardi 8 au vendredi 11 septembre: Hyères.

Sortie de 4 jours /3 nuits aux alentours de Hyères.

Hébergement en hôtel 3* (pension complète), Visites guidées (**Hyères, Grimaud, Port-Grimaud, Bormes les mimosas, jardin, Rayol-Canadel**, randonnées, plages, restaurant panoramique, etc..

Inscription encore possible pour séjour complet ou uniquement le jeudi pour visites.

Voir page 3 pour plus de détails.

8 octobre: ST Zacharie, les sources de l'Huveaune

Trajet: Dans le centre du village, à droite, prendre la D480 vers Plan d'Aups. Faire 4 kms de lacets.

Dépasser le petit pont d'Angèle. Bifurquer à droite sur 1.2 km environ.

Le parking "pas de Peyruis" se trouve sur la gauche, en bordure de route.

Parcours: e 12 km - dénivelée : 350m - 3h30

Ferrageon ou Infernets: 9h00

5 novembre: Poudrerie de Miramas/ St Chamas

Départ du château de Cabasse, Miramas le Vieux, Poudrerie.

Un poudreur nous racontera pendant 1 heure l'histoire de la poudrerie depuis Louis XIV.

Randonnée facile

Distance : 50 km – Parcours 10 km

Dénivelée 200 m – Durée 4 h 00

Départ du Ferrageon : 8 h 30.

4 décembre : lac de Peyrolles

Trajet: route de la Durance RD62 - parking près du lac.

Parcours: Le sentier -avec 8 ateliers aménagés - fait le tour du lac. Pas de difficulté

Ferrageon ou Infernets: 9h00

7 janvier - ANSOUIS.

Trajet: Direction Pertuis - Villelaure par D973 puis direction Ansois.

Parcours: Balade de 9km - 3h, larges chemins forestiers, pas de difficulté.

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Toutes les randonnées du Jeudi sont reconnues. Des précisions vous seront communiquées au fur et à mesure des reconnaissances.

Bienvenue aux nouveaux randonneurs.

Merci aux anciens fidèles pour vos encouragements.

[Historique et photos des Randonnées du Jeudi et du Dimanche](#)