



L'été
avec
l'ORPAN

programme
2022



Orpan

L'association des seniors nantais

E dito

L'été arrive et c'est avec un grand plaisir que nous vous invitons à découvrir cette nouvelle programmation qui vous emmènera vers diverses activités à Nantes et en sorties, pour cet été 2022 avec l'ORPAN, du 20 juin au 16 septembre !

Des destinations nombreuses en car, en minibus et en train vous sont proposées en Région Pays de Loire et Bretagne, ainsi que des rencontres toutes aussi plaisantes à partager.

Sortir, découvrir, échanger, pique-niquer, respirer, s'émerveiller composent notre programme de l'été 2022.

Retrouvez-nous :

- chaque lundi dans différents parc nantais : 11 parcs, 11 quartiers, 11 lundis,
- chaque vendredi sous les arbres au Parc du Grand Blottereau ,
- chaque mercredi de juillet pour des déjeuners au restaurant Interlude,
- des croisières, des balades, des rendez-vous santé Bien-être,
- des initiatives de seniors, des actions de proximité,
- des sorties de la Gacilly à Saint-Barthélémy-d'Anjou en passant par la Brière...

Afin d'ouvrir la participation au plus grand nombre, l'ORPAN accorde un tarif subventionné pour deux sorties maximum pour chacune, chacun d'entre vous. Et grâce à la subvention de la Ville de Nantes, l'ORPAN peut vous proposer un grand choix de propositions tout cet été.

Alors bel été à vous tous avec l'ORPAN !

Elisabeth LEFRANC, Présidente

“

Petit déjeuner de bienvenue Accueil des nouveaux adhérents

Vous avez adhéré récemment à l'ORPAN ou vous souhaitez le faire, prenons le temps d'échanger sur les activités et les actions, les modalités d'inscriptions, vos envies...

Nous sommes à votre écoute pour favoriser votre venue à l'association.

Possibilité de rendez-vous individuel.

Les Jeudis 23 Juin, 21 Juillet et 1^{er} Septembre
DE 9H30 À 11H

Lieu : à l'ORPAN
Inscription obligatoire

GRATUIT



”



Sommaire

Une programmation estivale du 20 juin au 16 septembre 2022 avec de nombreuses initiatives.

Un été à Nantes avec :

- **Les Rendez-vous du lundi dans les parcs nantais** p.4
(avec des animations de loisirs et culturelles)
- **L'ORPAN sous les arbres au Grand Blottereau le vendredi** p.5
(avec des animations de loisirs et culturelles)
- **Des rendez-vous Santé - Bien-être** p.6
au Parc de Procé et au Parc du Grand Blottereau
- **Des balades proposées par les seniors** p.7
- **Des initiatives dans les onze quartiers nantais** p.8 à 9
- **Des déjeuners au restaurant social Interlude** p.10
- **Des croisières sur la Loire et l'Erdre** p.10

Un été à l'extérieur de Nantes avec :

- **Des sorties en car à la journée** p.12 à 19
- **Des sorties en car à la demi-journée** p.20 à 21
- **Des sorties SNCF et en autonomie** p.11
- **Des sorties en minibus** p.10

Informations générales p.22 à 23

Démarrage des inscriptions : Vendredi 10 juin de 9h30 à 16h30
(Salle de l'Égalité) ou sur www.orpan.fr puis à l'accueil de l'ORPAN dès le lundi 13 juin.



Les rendez-vous du lundi



Pour le plaisir d'être ensemble, retrouvons-nous chaque lundi dans un parc nantais. Ces journées peuvent être agrémentées de surprises (animations culturelles et de loisirs organisées avec nos partenaires nantais).

Activités gratuites
Ouvert aux seniors
Inscription obligatoire

Prévoir son pique-nique !

Île de Nantes

PARC DU CRAPA

Lundi 20 Juin DE 12H30 À 16H30

Rue du Pré Salé
Bus 26 - arrêt "Hôtel de Région"
ou Busway 5 - arrêt "Pompidou"

Malakoff/St Donatien

PARC DE LA MITRIE

Lundi 27 Juin DE 12H30 À 16H30

Bd Ernest Dalby
Bus 10, 11, 12 - arrêt "Mitrie"

Centre-Ville

SQUARE DU LAIT DE MAI

Lundi 4 Juillet DE 12H30 À 16H30

Passage Berthault
C2 - arrêt "Monteil"

Nantes Sud

PARC DE LA CRAPAUDINE

Lundi 11 Juillet DE 12H30 À 16H30

Avenue des Gobelets
Busway 4 - arrêt "Clos Toreau"

Dervallières/Zola

PARC DES DERVALLIÈRES

Lundi 18 Juillet DE 12H30 À 16H30

Rue Auguste Renoir
C6 - arrêt "Saint Laurent"

Doulon/Bottière

PARC DE LA MAISON DE QUARTIER DE DOULON

Lundi 25 Juillet DE 12H30 À 16H30

1 rue de la Basse Chênaie
Bus 12 - arrêt "Colinière"

Nantes Nord

PARC DE L'AMANDE

Lundi 1er Août DE 12H30 À 16H30

15 rue Eugène Thomas
Tram 2 - arrêt "Chêne des Anglais"

Haut-Pavés/St Félix

PARC DES CAPUCINS

Lundi 8 Août DE 12H30 À 16H30

Rue Noire
Tram 3 - arrêt "Poitou" ou C2 - arrêt "Brunneau"

Bellevue/Chantenay/Ste Anne

PARC DES OBLATES

Lundi 22 Août DE 12H30 À 16H30

Rue de la Brianderie
C1 - arrêt "Hérelle"

Nantes Erdre

PARC FLORAL DE LA ROSERAIE

Lundi 29 Août DE 12H30 À 16H30

Route de St Joseph
Tram 1 - arrêt "Beaujoire",
bus C6, 75 - arrêt "Roseraie"

Breil/Barberie

PARC DE LA GAUDINIÈRE

Lundi 5 Septembre DE 12H30 À 16H30

Bd Robert Schuman
C2 - arrêt "Forêt", Bus 12 - arrêt "Diane"



J
U
I
N

J
U
I
L
L
E
T

A
O
Û
T

S
E
P
T
E
M
B
R
E

Cet été, l'ORPAN réinvestit le parc du Grand Blottereau **tous les vendredis du 24 juin au 26 août de 10h à 17h**, pour permettre à tous les seniors de se retrouver et partager des moments de convivialités.

Retrouvez-nous sous les arbres,
à côté du château du Grand Blottereau.
(en cas de mauvaise météo nous serons dans l'Orangerie)

Accès libre
Ouvert aux seniors
Réservation pour les plateaux repas

B **D AUGUSTE PENEAU**
Tram 1 - arrêt "Mairie de Doulon"
Bus 12 - arrêt "Grand Blottereau"

...Pour déjeuner, 2 possibilités chaque Vendredi !

✓ Pique-nique

Profitons des beaux jours pour pique-niquer ensemble et partager un moment convivial.

Chacun.e apporte son repas froid.

DE 12H30 À 14H

Sans inscription



✓ Déjeuner plateau repas

Nous vous invitons à partager un moment convivial à l'heure du déjeuner avec la collaboration d'un traiteur.

DE 12H30 À 14H

Inscription et paiement obligatoires
Clôture des inscriptions une semaine avant le déjeuner

TARIF 12,50€
carte blanche :
9,50€

Jeux de société d'extérieur

Venez partager un après-midi ludique et convivial autour d'un Molky, d'une partie de pétanque ou de jeux de société...

Possibilité d'apporter ses propres jeux.

**CHAQUE VENDREDI
À 14H**

Sans inscription



Danses en ligne

Un moment de découverte et de pratique de différentes danses. Des séquences plus approfondies pourront être proposées à la fin de certaines séances.

**LES 24 JUIN, 8, 15, 22 ET 29 JUILLET,
5, 12 ET 19 AOÛT**

**DE 14H30 À 16H
CHÂTEAU DU GRAND BLOTTEREAU**

Inscription obligatoire
du 10 juin au 19 août



Sortons ensemble

Venez organiser et partager vos idées de visites, sorties SNCF, restaurants, balades, cinémas avec d'autres seniors...

**LES 24 JUIN, 8 ET 29 JUILLET,
12 ET 26 AOÛT
DE 10H30 À 12H**

Sans inscription



Animations

Certains vendredis seront agrémentés d'animations culturelles et de loisirs organisées avec nos partenaires.

(À retrouver sur notre site internet www.orpan.fr)





Les rendez-vous Santé Bien-être

Des séances d'activité physique douce et de bien-être de plein air, adaptées à tous dans le respect des capacités de chacun.e, pour se maintenir en forme et se détendre tout au long de l'été.



Ouvert aux seniors
Inscription obligatoire

Les mardis
parc de Procé
44 rue des Dervallières
C3, C6 - arrêt "Procé"
Rendez-vous devant le Manoir de Procé

DE 9H30
À 10H30

Les Vendredis
parc du Grand Blottereau
Bd Auguste Peneau
Tram 1 – arrêt « Mairie de Doulon »
ou Bus 12 – arrêt « Grand Blottereau »
Rendez-vous à côté du Château

Renforcement et assouplissement musculaire

21
ET 28 JUIN

Une séance basée sur des exercices physiques doux destinés à renforcer votre masse musculaire. Séance encadrée par l'UFOLEP.

26 AoÛT

Parcours équilibre

2, 9
ET 16 AoÛT

Un parcours qui vise à travailler et renforcer spécifiquement votre équilibre. Séance encadrée par SIEL BLEU.

Gym'mémoire

Une séance pour travailler votre mémoire par le biais d'exercices corporels et sensoriels. Séance encadrée par l'EPGV.

1ER, 8
ET MERCREDI 13
JUILLET

Marche active

Une séance pour découvrir une technique de marche dynamique et évaluer vos capacités d'adaptation à l'effort, votre endurance et votre mobilité. Séance encadrée par l'EPGV.

22
ET 29 JUILLET

Les postures de notre corps

26 JUILLET

Une séance qui vous fera prendre conscience des tensions de votre corps, de votre respiration et de votre équilibre. Séance encadrée par l'association KINÉ PRÉVENTION 44.

Méditation, relaxation et auto-massage

12 JUILLET

Une séance pour vous détendre, lâcher prise grâce à différentes techniques de relaxation. Séance encadrée par Fleur Astrid ZACHARIASEN, praticienne massage bien-être.

24 JUIN
ET 19 AoÛT

Yoga

5, 19 JUILLET
ET 23, 30 AoÛT

Une séance douce qui mobilisera en profondeur tous les muscles de votre corps. Séance encadrée par Maëliiss BOZON, professeur de Yoga de la Compagnie TAIVAALLA.

Merci de prévoir une tenue souple adaptée (attention pas de vestiaire), un tapis de gym ou une grande serviette et une bouteille d'eau.
Activités annulées en cas d'intempéries.

Conférence des financeurs

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

Street art

Une balade autour du thème des fresques de rues contemporaines, environ 6 km. Rendez-vous devant les vignes du Bouffay 10 rue du Vieil Hôpital - Tram 1, 2, 3 - arrêt "Commerce".

**MERCREDI 22 JUIN, JEUDI 28 JUILLET
MARDI 30 AOÛT
DE 14H30 À 16H30**



Du Jardin extraordinaire au Hangar à Bananes

Une balade autour du Street art en parcourant le Jardin extraordinaire avant de traverser la Loire en Navibus pour rejoindre le Hangar à Bananes (environ 5 km - prévoir un titre de transport). Rendez-vous Tram 1 - arrêt "Gare Maritime"

**MERCREDI 6, 27 JUILLET, 31 AOÛT
DE 14H30 À 16H30**

Patrimoine industriel des bords de l'Erdre

Une promenade d'environ 2,5 km avec de nombreux arrêts. Prévoir le prix d'une consommation en fin de parcours. Rendez-vous arrêt C6 - "Bonde" (à côté du Pont Saint Mihiel), Rue de Sully.

**MERCREDI 29 JUIN
MERCREDI 7 SEPTEMBRE
DE 14H30 À 16H30**



Découvertes photographiques au Grand Blottereau

Une déambulation conviviale et échanges autour de la prise de photos (insolites, improbables, instantanées...). Possibilité d'expositions avec l'accord de chacun(e). Rendez-vous Bd Auguste Peneau - Parc du Grand Blottereau - Bus 12 - arrêt "Grand Blottereau" ou Tram 1 - arrêt "Mairie de Doulon".

**VENDREDI 8 JUILLET
DE 10H30 À 12H OU DE 14H30 À 16H**

De Canclaux à Copernic

Une boucle de Canclaux à Copernic pour découvrir l'histoire d'un quartier à travers ses monuments. Environ 3 km. Rendez-vous Place Canclaux - C1, C3, Bus 23 - arrêt "Canclaux".

**MARDI 5 JUILLET
MARDI 2 AOÛT
DE 10H À 12H**



Photographie de Pirmil à Trentemoult

Lors de cette balade, chacun-e prend les photos qu'il veut (insolites, improbables, instantanées...) et qui pourront être exposées avec son accord. Distance environ 3,5 Km. Rendez-vous au Tram 2 et 3 - arrêt "Pirmil".

**MARDI 12 JUILLET, LUNDI 1ER AOÛT
DE 14H30 À 16H30**

Dans les jardins partagés du Parc du Croissant

Un parcours de 2 Km pour découvrir les Jardins partagés. Rendez-vous Route de Sainte Luce - Bus 11 - arrêt "Bois Robillard".

**MERCREDI 6 ET 27 JUILLET
DE 10H À 11H30**



De Canclaux au Quai de la Fosse

Une boucle de Canclaux au quai de la Fosse pour découvrir l'histoire d'un quartier à travers ses monuments. Environ 3 Km. Rendez-vous Place Canclaux - C1, C3 et bus 23 - arrêt "Canclaux"

**MARDI 26 JUILLET
MARDI 23 AOÛT
DE 10H À 12H**

Les passages dans le quartier des Olivettes

Une balade urbaine à la découverte des passages dans le quartier des Olivettes. Rendez-vous à l'arrêt Busway "Duchesse Anne" - Avenue Carnot.

**MERCREDI 6 JUILLET
MERCREDI 24 AOÛT
DE 14H30 À 16H30**



Découverte du Gohard

Une balade de 3 à 4 Km au fil du ruisseau des Gohards. Rendez-vous Rue de la Papotière à l'arrêt "cimetière du Vieux Doulon" Bus 12, 87 arrêt "Vieux Doulon".

**MERCREDI 17 AOÛT
DE 10H À 11H30**



L'été dans vos QUARTIERS

Les initiatives de quartiers

ouvertes aux seniors...

Dervallières/Zola J'peux pas j'ai piscine

JEUDI 23 JUIN À 14H30

Pas très motivant d'aller à la piscine seul.e ?! Retrouvez-vous entre adhérent.e.s pour un moment de pratique libre qui allie détente et entretien physique. Une piscine en plein air située dans la coulée verte du val de Chézine.

**Règlement sur place ; Tarif plein 2,70€
ou 1,90€ sur présentation de la carte blanche.**

Inscription obligatoire du 10 au 21 juin

**LIEU : Piscine des Dervallières - 21 rue Professeur Dubuisson
Accès : Bus 54 - arrêt "Avenue Blanche", C6 - arrêt "Dervallières"**

Centre-Ville Conférence renversante

LUNDI 27 JUIN DE 9H30 À 11H

En partenariat avec la Ville de Nantes, pour commencer la journée, retrouvons-nous pour un petit déjeuner suivi d'une conférence décalée animée par l'Association Les Renversants. (Le thème sera précisé ultérieurement).

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 au 23 juin

**LIEU : Pôle associatif Désiré Colombe - 8 Rue Arsène Leloup
Accès : Bus 23, C1, C3 - arrêt "Edit de Nantes"
ou Bus 11 - arrêt "René Bouhier"**

Bellevue/Chantenay/Ste Anne Bal de Bellevue : venez danser !

VENDREDI 1ER JUILLET DE 17H45 À 20H

Découvrez des danses du monde récoltées auprès des habitants et agrémentées aux goûts du jour. Quel que soit votre niveau, l'orchestre vous montrera les pas. Possibilités de restauration ou de pique-nique sur place. Fin de la manifestation à 23h.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 1er juillet

**LIEU : Parc de la Méta - 68 rue des Alouettes
Accès : Tram 1 - arrêt "Lauriers"**

Île de Nantes Le SOLILAB rejoint le circuit du Voyage à Nantes !

JEUDI 7 JUILLET DE 15H À 17H

Au départ de la Maison de quartier de l'Île - ACCOORD, venez découvrir ce tiers-lieu atypique dédié à l'économie sociale et solidaire à travers un jeu de piste !

Possibilité de prendre une boisson ou collation sur place après la visite. (prévoir quelques euros).

Inscription obligatoire du 10 juin au 30 juin

**LIEU : Maison de quartier de l'Île - 2 rue Conan Mériadec
Accès : Tram 2 - arrêt " Vincent Gâche"
ou C5 - arrêt "Nizan"**



Breil/Barberie Festival MIAM

VENDREDI 8 JUILLET À 12H

Profitons des beaux jours pour pique-niquer ensemble et partager un moment convivial au festival "MIAM!", le festival de l'alimentation et de l'agriculture durable. En partenariat avec les associations LOLAB et Vivre Libre 44. Rendez-vous à la salle festive "38 Breil". Chacun apporte son repas froid.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 6 juillet

**LIEU : Salle festive 38 Breil - 38 rue du Breil
Accès : Tram 3 - arrêt « Longchamp »**

Nantes Erdre AFROLAB au Port Boyer

LUNDI 11 JUILLET DE 19H À 21H

Découvrons, ensemble, le groupe AFROLAB proposé par le Centre Socioculturel de Port Boyer. Une occasion de pique-niquer dans une ambiance musicale. Chacun apporte son pique-nique.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 11 juillet

**LIEU : Centre Socioculturel du Port Boyer - 7 rue de Port Boyer
Accès : Bus 23 - arrêt "Port Boyer"**

Hauts-Pavés/St-Félix Rencontre et pique-nique autour de jeux avec le Centre socioculturel Félix Thomas

MARDI 12 JUILLET DE 12H À 15H

Un après-midi avec l'équipe du centre socioculturel Félix Thomas autour du jeu et autres surprises... Pensez à emmener votre pique-nique afin de déjeuner ensemble et de partager un moment convivial.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 10 juillet

**LIEU : Pôle associatif Félix Thomas - 39 rue Félix Thomas
Accès : Tram 2 - arrêt "Saint Félix"**

Centre-Ville Goûter Guinguette

LUNDI 18 JUILLET DE 15H À 17H

En partenariat avec la Ville de Nantes et l'association Ma Petite Pause, partageons un moment convivial animé par Sébastien GLORIOD, chanteur accordéoniste.

GRATUIT - Sans inscription

**LIEU : Maison de quartier Madeleine Champ de Mars
(Grand Atelier) - 22 rue Emile Péhant
Accès : Tram 2 ou 3 - arrêt "Hotel Dieu"
ou C2 - arrêt "Monteil"**

Nantes Sud Balade "sur les bords de la Sèvre" !

MARDI 19 JUILLET DE 15H À 17H

Au départ de la fontaine de la place Pirmil, longeons la Sèvre tout en découvrant le parc de la Morinière. (Boucle d'environ 4,5 km). Possibilité de prendre une boisson ou collation à la Guinguette "Réver Sèvre - La Cambuse". (Prévoir quelques euros).

Inscription obligatoire du 10 juin au 13 juillet

**LIEU : Place Pirmil
Accès : Tram 2 ou 3 - arrêt "Pirmil"**

Doulon Bottière

Destination Bottière Plage

JEUDI 21 JUILLET DE 14H À 16H

Découvrons cette station balnéaire éphémère et les animations proposées.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 20 juillet

LIEU : Maison de quartier Bottière - 147 route Ste Luce

Accès : Bus 11 - arrêt "Bois Robillard"
ou Tram 1 - arrêt "Souillarderie"

Île de Nantes

Barbecue suivi d'un après-midi farniente

VENDREDI 29 JUILLET À 12H

En partenariat avec l'ACCOORD, retrouvons-nous pour un barbecue. Chacun apporte son pique-nique et sa viande à griller. Pour prolonger ce moment, jeux, jardinage avec l'association la Sauge, et farniente seront au choix.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 22 juillet

LIEU : Maison de quartier de l'Île - 2 rue Conan Mériadec

Accès : Tram 2 - arrêt "Vincent Gâche"
ou C5 - arrêt "Nizan"

Centre-Ville

Goûter Guinguette

JEUDI 4 AOÛT À 16H

En partenariat avec la Ville de Nantes, partageons un moment convivial animé par Sébastien GLORIOD, chanteur accordéoniste.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 28 juillet

LIEU : Pôle Désiré Colombe - 8 rue Arsène Leloup

Accès : Bus 23, C1, C3 arrêt "Edit de Nantes"
ou Bus 11 - arrêt "René Bouhier"

Bellevue/Chantenay/Ste Anne

Balade dans "Les marais de la Pelousière" direction la Guinguette "Les Nantais"

MERCREDI 17 AOÛT DE 10H À 14H

Découvrons les marais de la Pelousière (Saint-Herblain) et déjeunons sur le site de la guinguette streetfood "Les Nantais" au parc de la Carrière. Sur place : pizzas, bowls, tartines et autres délices... Rendez-vous à la Gare Maritime. Paiement sur place.

Inscription obligatoire du 10 juin au 16 août

LIEU : Gare Maritime - 33 quai Ernest Renaud

Accès : Tram 1 - arrêt "Gare Maritime"

Malakoff/St Donatien

Rencontre et pique-nique autour de jeux avec le Centre socioculturel Manu IV

MARDI 23 AOÛT DE 12H À 15H

Un après-midi autour du jeu et autres surprises avec l'équipe du centre socioculturel Manu IV. Prévoir votre pique-nique.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 21 août

LIEU : CSC ACCOORD Manu IV - Place de la Manu

Accès : Tram 1 - arrêt "Manufacture"

Doulon Bottière

Balade direction la Guinguette de Sainte-Luce-sur-Loire

JEUDI 25 AOÛT À 10H30

Suivons les ruisseaux de Gohard et de l'Aubinière direction les bords de Loire à Sainte Luce (6 km). Possibilité de prendre une boisson ou une collation à la guinguette "La Sablière". Le retour se fera en transport en commun (bus 80 - arrêt "Bellevue"). Prévoir quelques euros.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 24 août

LIEU : Route de Sainte Luce

Rendez-vous à l'arrêt « Portail Rouge »

Accès : C7 - arrêt "Portail Rouge"

Nantes Nord

Randonnée pique-nique « Entre Cens, Erdre et Gesvres »

MARDI 30 AOÛT À 10H

Une jolie randonnée dépaysante à la découverte de la vallée du Cens et de la vallée du Gesvres, 2 affluents de l'Erdre. Boucle de 11 km. Prévoir votre pique-nique.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 28 août

LIEU : Rendez-vous à l'arrêt de tram "Morrhonnière" -

Boulevard du Petit Port

Accès : Tram 2 - arrêt « Morrhonnière »

Nantes Erdre

Balade patrimoine: à la découverte des logements de l'entre-deux guerres et d'une cité d'après-guerre

MARDI 30 AOÛT DE 10H30 À 12H30

Nantes Patrimonia nous propose une visite guidée à la découverte des cités et des lotissements aménagés au Nord du Boulevard de ceinture, pendant l'entre-deux-guerres et après la Seconde Guerre mondiale. Visite proposée par Florian TESSIER, guide-conférencier.

GRATUIT - inscription obligatoire du 10 juin au 29 août

LIEU : Rendez-vous à l'arrêt du Tram "Ranzay" - rue du Port Durand

Accès : Tram 1 - arrêt "Ranzay"

Dervallières/Zola

Séance de cinéma au Concorde

VENDREDI 2 SEPTEMBRE À 13H30

Retrouvons-nous autour d'un film dans les salles obscures du Concorde, cinéma historique nantais. Nous vous proposons de prévoir quelques euros pour échanger autour d'une boisson chaude ou d'un rafraîchissement.

Paiement sur place 6€

Inscription obligatoire du 10 juin au 1er septembre

LIEU : Cinéma Le Concorde - 79 bd de l'Egalité

Accès : Bus 10, 11 - arrêt "Convention"





Déjeuners restaurant Interlude

Chaque Mercredi
du 22 juin au 27 Juillet
DE 13H15 À 14H30

Ouvert aux seniors
Inscription et paiement obligatoires
une semaine avant le déjeuner

Partagez un moment convivial à l'heure du
déjeuner dans le jardin du restaurant de
notre partenaire Interlude.

106 Bd DES BELGES
Bus 10, C6 - arrêt "Belges Montbazon"
ou bus 23 - arrêt "Lemoine"

TARIF 12,50€
carte blanche :
9,50€



Croisières... sur la Loire

Ouvert aux seniors
Inscription et paiement obligatoires
une semaine avant la croisière

Sous ses airs récréatifs teintée
d'anecdotes, la croisière commentée
évoque le rôle charnière des ponts ;
ceux qui ont fait de Nantes une ville qui
se conjugue avant tout avec l'eau.

Ponton Bélem
Tram 1 - arrêt "Chantiers navals"

sur l'Erdre

Laissez-vous porter par les flots
de l'Erdre le temps d'une croisière
commentée et (re)découvrez les
richesses de la plus belle rivière de
France selon François 1er.

Bateaux Nantais
Place Waldeck Rousseau
Tram 2 - arrêt "Motte Rouge"

Les Mercredis
22 juin, 6, 20 juillet
3, 17 août et 7 septembre
DE 15H15 À 16H30

Les Mercredis
29 juin, 13, 27 juillet
10, 24 août et 14 septembre
DE 15H À 17H30

TARIF 14€
carte blanche :
10,50€

TARIF 13,50€
carte blanche :
10€



Sorties en minibus

Les sorties en cars proposées cet été vous semblent
inaccessibles ?

L'équipe de l'ORPAN propose des sorties en
minibus **adaptées aux seniors en difficultés de
déplacements** : petit groupe, peu de marche et
accompagnement renforcé.

Des sorties, à un rythme modéré, dépaysantes en
bord de mer avec un déjeuner au restaurant.

**RENSEIGNEMENTS
AUPRÈS DE L'ORPAN**



Sorties SNCF

Choisissez votre destination

Au départ de la gare Nord de Nantes, prenez le train ou le car (gare Sud) pour une journée d'évasion entre seniors avec les forfaits Multi SNCF.

Ces sorties regrouperont 5 adhérent.es (sans accompagnateur ORPAN) et se prépareront une semaine avant le départ, à l'ORPAN.



Ouvert aux seniors
Inscription et paiement obligatoires
Nécessite de marcher

GARE DE NANTES
27 Bd DE STALINGRAD
Tram 1 - arrêt "Gare Nord"
DE 9H À 18H

Noirmoutier

Départ : Gare Sud, **prenez le car !**
Temps de trajet 1h50

LUNDI 20, VENDREDI 24 JUIN
LUNDI 25, VENDREDI 29 JUILLET
LUNDI 12, VENDREDI 16 SEPTEMBRE



Le Croisic

Départ : Gare Nord.
Temps de trajet 1h20

LUNDI 20, VENDREDI 24 JUIN
LUNDI 25, VENDREDI 29 JUILLET
LUNDI 12, VENDREDI 16 SEPTEMBRE

Batz-sur-Mer

Départ : Gare Nord.
Temps de trajet 1h15

LUNDI 27 JUIN
VENDREDI 1ER JUILLET
LUNDI 1ER, VENDREDI 5, LUNDI 29 AOÛT
VENDREDI 2 SEPTEMBRE



Saint-Gilles-Croix-de-Vie

Départ : Gare Nord.
Temps de trajet 1h30

LUNDI 27 JUIN
VENDREDI 1ER JUILLET
LUNDI 1ER, VENDREDI 5, LUNDI 29 AOÛT
VENDREDI 2 SEPTEMBRE

Les Sables d'Olonne

Départ : Gare Nord. Temps de trajet 1h30

Groupe de 5 personnes	Groupe de 19 personnes avec 1 accompagnateur
LUNDI 4 JUILLET	VENDREDI 24 JUIN
LUNDI 8,	VENDREDI 8 JUILLET
VENDREDI 12 AOÛT	VENDREDI 2
LUNDI 5, VENDREDI 9	SEPTEMBRE
SEPTEMBRE	



Angers

Départ : Gare Nord.
Temps de trajet 50 mn

LUNDI 4, VENDREDI 8 JUILLET
LUNDI 8, VENDREDI 12 AOÛT
LUNDI 5, VENDREDI 9 SEPTEMBRE

Les Moutiers-en-Retz

Départ : Gare Nord.
Temps de trajet 55 mn

LUNDI 11, VENDREDI 15 JUILLET
VENDREDI 19 AOÛT



La Baule

Départ : Gare Nord.
Temps de trajet 55 mn

LUNDI 11, VENDREDI 15 JUILLET
VENDREDI 19 AOÛT

Le Pouliguen

Départ : Gare Nord.
Temps de trajet 1h20

LUNDI 18, VENDREDI 22 JUILLET
LUNDI 22, VENDREDI 26 AOÛT



Pornic

Départ : Gare Nord.
Temps de trajet 1h10

LUNDI 18, VENDREDI 22 JUILLET
LUNDI 22, VENDREDI 26 AOÛT



ILE D'ARZ Golfe du Morbihan



Mardi 28 juin
Mardi 12 juillet
Jeudi 18 Août

Matin : Embarquez pour la traversée vers l'île d'Arz (30 mn)

Déjeuner : au restaurant

(sous réserve de modifications)

Après-midi : Balade libre (1h30) sur l'île pour en découvrir ses richesses.

Un vrai décor de carte postale pour faire le plein de souvenirs de vacances !

(Compter environ 2 km pour se rendre dans le bourg)

Retour vers le continent : en bateau

Nécessite de marcher

Départ à 9h

Temps de route 2h

Retour vers 19h

SAINT-LYPHARD

Parc naturel de La Brière

Matin : Visite guidée du village de Kerhinet (1h - station debout)

Restauré par le Parc de Brière, le village de Kerhinet vous ramène au début du XXe siècle. Ses chaumières blotties sous leurs toits de roseaux, les lavoirs et four à pain, vous découvrez la vie des Briérons d'autrefois et leurs savoir-faire.

Déjeuner : au restaurant

(sous réserve de modifications)

Après-midi : Promenade commentée en chaland et calèche (1h30)

Embarquez avec votre guide, à bord d'un chaland pour découvrir, au fil des canaux, la faune et la flore des marais de Brière (45 mn). Puis au rythme de la calèche, vous cheminerez au milieu des maisons typiques au toit de chaume (45 mn).

Temps libre : (1h)

Nécessite de marcher

Départ à 9h30

Temps de route 1h30

Retour vers 19h15

MENU

Rillettes de poisson maison
Suprême de volaille au cidre et sa garniture
Far et son caramel au beurre salé
1/4 de vin - Café

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
47,80 €	A	51,60 €
41,30 €	B	49,10 €
34,90 €	C	46,50 €
28,50 €	D	44,00 €
59,00 €	HN	67,10 €

Jeudi 30 juin
Jeudi 15 Septembre

MENU

Kir
Salade de gésiers
au vinaigre de framboise
Filet de lieu - Riz
Sauce crème ciboulette
Poire Belle-Hélène
Vin - Café



TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
47,90 €	A	51,70 €
41,40 €	B	49,20 €
35,00 €	C	46,60 €
28,50 €	D	44,00 €
59,20 €	HN	67,20 €



LOCMARIAQUER

Pays d'Auray entre terre et mer

En Bretagne sud, aux portes du Golfe du Morbihan, le pays d'Auray vous séduira par la beauté de ses paysages et la richesse de son patrimoine.

Matin : Croisière commentée sur la rivière d'Auray au départ de Locmariaquer (1h30)



La remontée de la rivière est aussi une remontée du cours du temps. Des grands hommes comme Benjamin FRANKLIN et Gustave EIFFEL ont rendu célèbres cette rivière et ses ports.

Déjeuner : au restaurant

(sous réserve de modifications)

Après-midi : Circuit commenté en petit train touristique (50 mn)



Au départ de Carnac, plongez au cœur du plus beau site néolithique au monde. Époustouflants et mystérieux, partez à la découverte des menhirs et autres Dolmens ! Vous êtes invités également à la rêverie le long des plages de sable blanc jusqu'au célèbre port de la Trinité sur mer.

Départ à 8h30
Temps de route 2h15
Retour vers 18h15



Mardi 5 juillet
Mardi 30 Août

MENU

Moules
Frites
Far aux poires
Caramel beurre salé

TARIFS

ORPAN MINORÉ	ORPAN
49,60 €	A 53,60 €
42,90 €	B 50,90 €
36,20 €	C 48,20 €
29,50 €	D 45,60 €
61,30 €	HN 69,70 €



LA VENDÉE - AVRILLÉ

Entre terre et mer

**Matin : Visite guidée du château de la Guignardière
(50 mn - station debout, nombreux escaliers
et plus de 100 marches)**

Situé à Avrillé, découvrez l'histoire du Château de la Guignardière. Lors de la visite, découvrez l'ensemble de ses pièces : cour d'honneur, petit salon billard, grand salon, bibliothèque, chambre du Roi, salle à manger, charpentes du XVI^e siècle... Les caves mystérieuses clôturent la visite.

Pique-nique (1h)

apportez votre panier !

**Après-midi : Croisière commentée en mer
au départ de Port Bourgenay
(50 mn)**



Embarquez à bord de l'Aigue Marine et partez pour une balade à la découverte de la côte sauvage, la Pointe du Payré, incontournable site naturel protégé. Vous apercevrez aussi la plage du Veillon où des archéologues ont découvert des empreintes de dinosaures, en 1963.

**Temps libre : sur le port de plaisance
(1h)**

Nécessite de marcher

Départ à 9h15

Temps de route 2h

Retour vers 19h15

**Jeudi 7 juillet
Jeudi 25 Août**



TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
39,20 €	A	42,40 €
34,00 €	B	40,30 €
28,80 €	C	38,20 €
23,60 €	D	36,10 €
48,40 €	HN	54,90 €

VANNES

Croisière dans le Golfe du Morbihan



Mardi 19 juillet
Jeudi 11 Août

Déjeuner : au restaurant

(sous réserve de modifications)

Après-midi : Croisière commentée dans le Golfe du Morbihan (2h45)

Partez à la découverte de l'une des Plus Belles Baies du Monde... Le Golfe du Morbihan compte, selon la légende, autant d'îles qu'il y a de jours dans l'année.

Départ à 9h45

Temps de route 2h

Retour vers 19h45

MENU

Terrine de saumon
et crème acidulée
Pavé de Cabillaud
petits légumes
beurre safrané
Pavlova aux fruits de saison

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
60,00 €	A	64,90 €
51,80 €	B	61,70 €
43,60 €	C	58,40 €
35,50 €	D	55,10 €
74,40 €	HN	84,60 €

SABLÉ-SUR-SARTHE

Vallée de la Sarthe



Jeudi 21 juillet
Mardi 9 Août

Matin : Embarquement immédiat pour une croisière déjeuner sur la Sarthe (3h)

A bord du Sablésien, découvrez le charme de la Sarthe et l'attrait du passage d'une écluse manuelle, tout en savourant votre déjeuner. Commentée par le capitaine, la Sarthe n'aura plus de secret pour vous.

Déjeuner : au restaurant

(sous réserve de modifications)

Après-midi : Temps libre à Sablé-sur-Sarthe (1h15)

Flâneries dans les ruelles médiévales... promenades dans le parc du château verdoyant, le port et la Sarthe, le long des méandres de la Vaige...

Nécessite de marcher

Départ à 9h30

Temps de route 2h15

Retour vers 19h

MENU

Duo de saumon mousseline
et printanière de légumes
Suprême de poulet rôti
sauce champignon
Gratin de pommes de terre
à la crème
Brie, salade,
Feuillantine au chocolat
Café - 1/4 Vin

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
63,30 €	A	68,50 €
54,60 €	B	65,00 €
46,00 €	C	61,50 €
37,30 €	D	58,10 €
78,40 €	HN	89,20 €



PLEUGUENEUC

Domaine de la Bourbansais

Matin : Visite guidée du château (45 mn - station debout)

Construit au XVI^e siècle sur des vestiges gallo-romains et remanié au XVIII^e siècle, le château de La Bourbansais allie harmonieusement l'art de la Renaissance et l'académisme de l'époque Classique. Au fil de votre visite, boiseries, tapisseries et meubles d'époque vous replongent dans l'art de vivre au siècle des Lumières.

Pique-nique : apporté par vos soins

ou Déjeuner : au restaurant (sous réserve de modifications)

Après-midi : Visite libre du parc Zoologique (2h30)

Au cœur d'un exceptionnel environnement préservé et verdoyant, découvrez, à travers plus de 50 observatoires aménagés, 400 animaux dans un milieu reconstitué.

2 spectacles vous sont présentés :

- Le tour du monde en 80 oiseaux (30 mn) : Vivez un véritable ballet aérien aussi féérique que spectaculaire.
- Des chiens et des hommes (30 mn) : Découvrez, à travers 6 tableaux, les différentes facettes du plus ancien ami de l'Homme.

Nécessite de marcher

Départ à 8h45

Temps de route 2h15

Retour vers 18h30



**Mardi 26 Juillet
Jeudi 4 Août**



MENU

**Terrine de trio de poissons
sauce cocktail
Fondant de poulet
farci aux cèpes
Tarte aux pommes
normande
¼ de vin - Café**

TARIFS

Pique-nique

ORPAN MINORÉ		ORPAN
34,70 €	A	37,40 €
30,10 €	B	35,60 €
25,60 €	C	33,80 €
21,00 €	D	32,00 €
42,70 €	HN	48,40 €

TARIFS

Restaurant

ORPAN MINORÉ		ORPAN
49,60 €	A	53,60 €
42,90 €	B	50,90 €
36,20 €	C	48,20 €
29,50 €	D	45,60 €
61,30 €	HN	69,70 €



Stephanbloch



LA ROCHE-BERNARD

Aux portes de la Bretagne

En bord de Vilaine, cette petite cité de caractère a su préserver son charme, son authenticité et un patrimoine d'exception.

Déjeuner : au restaurant
(sous réserve de modifications)

Après-midi : Croisière commentée de la Roche-Bernard à Arzal (1h30)



Voguez sur la Vilaine à bord des Vedettes Jaunes pour une croisière féérique sur la rivière des Ducs de Bretagne.

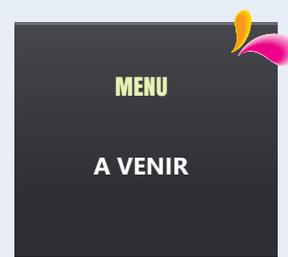
Suivi d'une découverte de la ville de La Roche-Bernard en petit train (45 mn)



Temps libre : sur le port (45 mn)

Nécessite de marcher
Départ à 10h15
Temps de route 1h30
Retour vers 19h

Jeudi 28 juillet
Mardi 2 Août



TARIFS		
ORPAN MINORÉ		ORPAN
48,30 €	A	52,20 €
41,80 €	B	49,60 €
35,30 €	C	47,00 €
28,80 €	D	44,40 €
59,70 €	HN	67,90 €



Mardi 16 Août
Jeudi 1^{er} Septembre

NOIRMOUTIER-EN-L'ÎLE

L'île aux mimosas

Matin : Balade commentée en petit train
(1h)



Ce parcours vous conduira entre le château et l'église de Noirmoutier-en-l'île jusqu'à la plage des Sableaux puis celles des Dames en longeant une partie de la côte nord de l'île, ces plages et ces bois de chênes. Puis vous découvrirez les villages anciens du Vieil et de la Madeleine.

Déjeuner : au restaurant
(sous réserve de modifications)

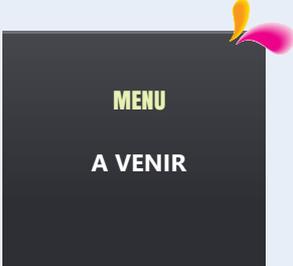
Après-midi : Découverte de l'Ouest de l'île en car
(2h)



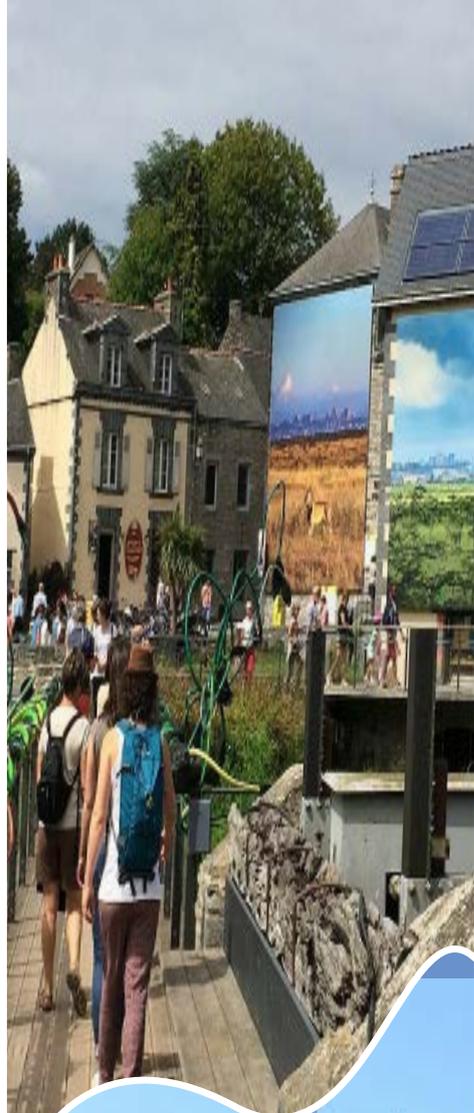
Retrouvez votre guide dans le centre historique de Noirmoutier-en-l'île, avec des commentaires sur le château, visite de l'église Saint-Philbert. Puis départ à bord de votre car vers le port de l'Herbaudière en traversant la plaine agricole. Le circuit se prolonge par la découverte des marais salants, des villages de L'Epine et de La Guérinière avant de revenir vers Noirmoutier.

Temps libre : (1h)

Nécessite de marcher
départ à 9h
Temps de route 1h45
Retour vers 19h



TARIFS	
ORPAN MINORÉ	ORPAN
42,50 €	A 45,90 €
36,80 €	B 43,70 €
31,10 €	C 41,40 €
25,50 €	D 39,10 €
52,50 €	HN 59,60 €



LA GACILLY

Festival photos

Matin : Visite libre de l'observatoire du Jardin botanique Yves Rocher (1h - station debout)

Une zone de 8 hectares de prairie humide, petite, mais débordante d'une biodiversité précieuse et caractéristique de la région. Vous pourrez y observer la fragile végétation des milieux humides ainsi que ses habitants ailés.

Déjeuner : au restaurant (sous réserve de modifications)

Après-midi : Visite guidée du festival photos (1h - station debout)

La Gacilly est une fêrue d'art, ce n'est donc pas un hasard si le plus grand Festival photos en plein air d'Europe s'y déroule.

Temps libre : (1h15)

Nécessite de marcher

départ à 9h

Temps de route 1h45

Retour vers 18h45



BADEN

Golfe du Morbihan

Matin : Croisière déjeuner dans le Golfe du Morbihan au départ de Baden (2h)

Avec ses nombreuses îles et îlots, son microclimat qui réchauffe la mer et sa douceur de vivre, le Golfe du Morbihan est l'un des plus beaux paysages de Bretagne.

Déjeuner : sur le bateau

(sous réserve de modifications)



Après-midi : Escale et temps libre sur l'île-aux-Moines

Dès que vous aurez posé le pied sur cette terre bordée par le courant de la Jument, considéré comme le plus fort d'Europe, vous serez transporté dans une autre Bretagne, celle aux allures d'îles grecques !

Retour : vers le continent

Nécessite de marcher

départ à 9h30

Temps de route 2h

Retour vers 18h30

Mardi 23 Août
Mardi 13 Septembre

MENU

A VENIR

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
36,80 €	A	39,80 €
32,00 €	B	37,80 €
27,10 €	C	35,90 €
22,20 €	D	33,90 €
45,40 €	HN	51,50 €

Mardi 6 Septembre

MENU PLATEAU REPAS

Wraps tomates mozzarella
Viande froide
mayonnaise et chips
Fromage et salade verte
Tarte aux fruits
¼ de vin rouge
Eau minérale

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
48,30 €	A	52,20 €
41,80 €	B	49,60 €
35,30 €	C	47,00 €
28,80 €	D	44,40 €
59,70 €	HN	67,80 €



LA MEILLERAYE-DE-BRETAGNE

Abbaye Notre-Dame de Melleray

Visite guidée de l'abbaye (1h15 - station debout)

C'est en 2015, que les moines cisterciens ont passé le relais à la communauté du "Chemin Neuf" qui vit et prie aujourd'hui dans ce lieu.

A découvrir : l'église du XIIe siècle avec gisants et vases acoustiques, un bâtiment du XVIIIe siècle avec escalier d'honneur et salons classés, ainsi qu'un cloître du XIXe siècle.

Temps libre : (45mn)

Nécessite de marcher
Départ à 13h30
Temps de route 1h15
Retour vers 18h45

Mercredi 6 Juillet

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
15,60 €	A	16,60 €
13,70 €	B	15,90 €
11,90 €	C	15,20 €
10,00 €	D	14,40 €
18,80 €	HN	21,00 €



SAINT-NAZAIRE

Un voyage inattendu entre estuaire et océan

Temps libre sur le remblais (1h30)

Au départ de Saint-Nazaire, la croisière en mer commentée (2h) offre un point de vue imprenable sur la ville.

Une occasion rare de contempler depuis la mer, plages, criques, falaises et aussi chantiers navals et terminaux portuaires !



Mercredi 20 Juillet

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
30,90 €	A	33,30 €
26,90 €	B	31,70 €
22,80 €	C	30,10 €
18,80 €	D	28,50 €
37,90 €	HN	43,00 €

Nécessite de marcher
Départ à 13h
Temps de route 1h15
Retour vers 20h



CORDEMAIS

Au cœur de l'estuaire de la Loire

Visite guidée... (1h30 - station debout)

...vous découvrez ses paysages de nature, ses métamorphoses, son port et son commerce, son histoire emplie de conquêtes... Une ascension à 25 m à bord d'un ballon (facultatif) vous offre un point de vue unique jusqu'aux portes de l'océan.

L'après-midi se clôturera par un goûter.

Nécessite de marcher
Départ à 13h30
Temps de route 1h
Retour vers 19h15

Mercredi 3 Août

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
27,90 €	A	30,00 €
24,30 €	B	28,60 €
20,70 €	C	27,20 €
17,10 €	D	25,70 €
34,20 €	HN	38,70 €



SAINT-LYPHARD

La Brière

Embarquez avec votre guide à bord d'un chaland (45 mn) pour découvrir, au fil des canaux, la faune et la flore des marais de Brière.

Puis au rythme de la calèche : (45 mn)

Vous cheminerez au milieu des maisons typiques au toit de chaume.

Temps libre : (45 mn)

Nécessite de marcher
Départ à 13h45
Temps de route 1h30
Retour vers 19h30

Mercredi 31 août



TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
21,60 €	A	23,20 €
18,90 €	B	22,10 €
16,20 €	C	21,00 €
13,50 €	D	20,00 €
26,30 €	HN	29,70 €



SAINT-BARTHELEMY D'ANJOU

Carré Cointreau

Visite guidée de la distillerie : (1h15)

Vous plongerez dans l'univers passionnant de Cointreau : la sélection des écorces d'oranges, l'assemblage harmonieux des ingrédients pour obtenir l'équilibre aromatique parfait, à la distillation dans les alambics en cuivre conçus sur mesure. Cette visite se terminera par une dégustation.

Nécessite de marcher
Départ à 13h45
Temps de route 1h30
Retour vers 19h15

Mercredi 14
Septembre

TARIFS

ORPAN MINORÉ		ORPAN
22,90 €	A	24,70 €
20,00 €	B	23,50 €
17,10 €	C	22,30 €
14,30 €	D	21,20 €
28,00 €	HN	31,60 €

Informations Générales

Inscriptions

Cette année, une tarification à deux niveaux est appliquée avec :

- Un tarif **ORPAN minoré** accordé pour 2 sorties maximum en car, au choix dans la programmation (p12 à 21), pour chaque participant.e.
- Un tarif **ORPAN** pour les sorties supplémentaires en car.

LES INSCRIPTIONS SE FERONT :

Vendredi 10 juin de 9h30 à 16h30

SALLE DE L'ÉGALITÉ - 6 Bd Léon Jouhaux - Tram 1, arrêt "Egalité"
ou sur le site www.orpan.fr

- **Tarif ORPAN minoré uniquement pour 2 sorties en car maximum,**
- **2 sorties SNCF maximum,**
- **et l'ensemble des rencontres de l'été.**

Du lundi 13 juin au jeudi 16 juin

À **L'ORPAN** ou sur le site www.orpan.fr

- **Tarif ORPAN minoré uniquement pour 2 sorties en car maximum,**
sous réserve de places disponibles
- **2 sorties SNCF maximum,**
- **et l'ensemble des rencontres de l'été.**

À partir du vendredi 17 juin

À **L'ORPAN** ou sur le site www.orpan.fr

Pour toutes les sorties et rencontres de l'été.
sous réserve de places disponibles

Les sorties en car ne sont organisées que s'il est enregistré un minimum de 30 participants.

Toute inscription à une sortie nécessite l'adhésion à l'ORPAN.

Tarifs

Le prix des sorties est modulé en fonction des tranches de revenu mensuel (revenu brut global divisé par 12) ou du lieu de résidence.

La tarification dégressive est appliquée sur présentation de la copie de l'avis d'imposition 2021.

Barème revenus mensuels adhérent.e

	TARIFS A	TARIFS B	TARIFS C	TARIFS D	HORS NANTES
Personne seule :	Revenus supérieurs à 1395€	Revenus de 1028€ à 1395€	Revenus de 917€ à 1028€	Revenus inférieurs à 917€	Domiciliée(s) Hors Nantes
En couple :	Revenus supérieurs à 2412€	Revenus de 1888€ à 2412€	Revenus de 1814€ à 1888€	Revenus inférieurs à 1814€	



Règlement

Le règlement peut s'effectuer soit par chèque établi **à l'ordre de l'ORPAN** (paiement par chèques vacances accepté), soit par carte bancaire ou sur le site www.orpan.fr

En cas de désistement aucun remboursement n'est possible sauf sur présentation d'un certificat médical adressé sous 5 jours.

Lieu de départ

Les départs (et retours) se font au niveau de la Gare routière Baco :

Allée de la Maison Rouge - Quai Baco
Tram 2, 3, C2, C3, Bus 54 - arrêt "Hôtel Dieu"
(plan en 4^{ème} de couverture)

Se présenter un quart d'heure avant le départ. **Le car partira à l'heure !**

Téléphone pour les sorties

Un numéro de téléphone unique est mis en place spécifiquement pour les sorties :



07 68 60 03 01

Joignable de 8h à 20h du lundi 20 Juin au vendredi 16 Septembre 2022.

Les indispensables Pour des sorties réussies

Placement libre dans le car à l'aller et au retour.

Les sorties sont organisées dans un cadre convivial et collectif, par conséquent, elles obligent au respect des consignes données.

Pour chaque sortie, nous vous conseillons d'opter pour une tenue vestimentaire et des chaussures adaptées. Prévoir une bouteille d'eau.

Lors de votre inscription, nous vous invitons à être vigilant(e) quant à votre disponibilité et de nous prévenir en cas de désistement. Ceci nous permettra de proposer votre place à une personne intéressée et en liste d'attente.


Lieu de départ
des sorties en car

Gare routière Baco
Allée de la Maison Rouge - Quai Baco
Tram 2, 3, C2, C3, Bus 54 - arrêt "Hôtel Dieu"



Orpan
L'association des seniors nantais

6 Place du Port Communeau - 44000 Nantes

Accès : Bus 12, 23, C2 ou Tram 2 - arrêt "50 Otages"



02 40 99 26 00



contact@orpan.fr



www.orpan.fr



www.facebook.com/ORPAN.Nantes



twitter.com/ORPAN_nantes

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et 14h à 17h

En cas d'urgence : Tél. 07 68 60 03 01

Avec le soutien de notre prestataire :

GLV GRAND LIEU VOYAGES

Numéro de licence IM 044100043