

Adresse : L'AROC Haute-Garonne Boite postale 75073-31033 TOULOUSE COTE PAVEE
Cedex 5
Courriel : aroc.31@hotmail.fr

PROGRAMME DES ACTIVITES DU 1er trimestre 2025

Les activités ont lieu le jeudi après-midi au :
3 Rue Escoussières Arnaud Bernard
Accès : Métro ligne B, arrêt Jeanne d'Arc ou Compans Caffarelli
Ou Bus L1 arrêt Concorde

IMPORTANT

Cotisation 2025

Pour participer à nos activités, vous devez être à jour de votre cotisation 2025.
Le montant est fixé à 20€ (période du 01/01/2025 au 31/12/2025) si vous nous donnez votre adresse courriel.

Pour les personnes n'ayant pas d'adresse courriel, le programme et autres courriers sont adressés par voie postale.

Compte-tenu des frais d'impression et d'affranchissement, le montant a été fixé à :

30€ pour une personne seule

50€ pour un couple de 2 adhérents

Le chèque de cotisation doit être libellé au nom de l'Aroc et adressé à :

Aroc

BP 75073

31033 Toulouse cedex5

Attribution de bons de participation de 10€

Ces bons sont attribués dans la limite de 30€ pour les personnes exonérées de l'impôt sur le revenu.

Si vous ne payez pas l'impôt sur le revenu, faites-nous parvenir la photocopie de votre dernier avis d'imposition.

Vous pouvez peut-être bénéficier de bons à valoir sur les activités proposées par l'AROC Haute-Garonne (sorties en autocar, restaurant, théâtre...)

Le barème utilisé est celui afférent au prélèvement de la CSG sur les retraites (barème de 2025 non paru à ce jour)

Décision du bureau de l'AROC Haute-Garonne

Compte-tenu de l'augmentation des prix des transports, des restaurants, visites, le bureau a décidé dans sa séance du 18/09/2024 d'augmenter le prix des sorties en autocar.

Désormais la sortie s'élèvera à : 60€

Ce prix pourra éventuellement être plus élevé en fonction de la sortie et des prestations.

DATES A RETENIR

VŒUX

- **Vendredi 17/01/2025 à 14h30 Salle San Subra 4 Rue San Subra (quartier St-Cyprien)**

Accès : Métro ligne A station St-Cyprien République

Venez passer un moment de convivialité autour de la galette des rois.

A cette occasion, vous pourrez vous acquitter, si vous ne l'avez déjà fait de votre cotisation annuelle.

LOTO

- **Vendredi 28/02/2025 à 14h30 Salle San Subra 4 Rue San Subra (quartier St-Cyprien)**

Accès : Métro ligne A station St-Cyprien République

Venez nombreux, de nombreux lots vous attendent.

Une collation clôturera cette manifestation.

Prix des cartons :

3€ le carton

6€ les 3 cartons

10€ les 5 cartons

Inscription auprès de Nicole Gomez : 06 86 66 78 27

ASSEMBLEE GENERALE

L'Assemblée Générale est prévue :

le samedi 22/03/2025 à 10h précises au restaurant

La Bombardière

A Cuq Toulza (81470)

Pour les personnes ne disposant pas de véhicule ou ne pouvant être covoiturées, l'AROC de la Haute-Garonne met gratuitement un bus à disposition

ATTENTION : Nombre de places limitées

Le restaurant dispose d'un parking.

La convocation et l'ordre du jour vous seront adressés en temps voulu.

Animateurs des ateliers

NOM	PRENOM	FIXE	PORTABLE	COURRIEL	FONCTION
BOURIANNE	LILIANE		06 68 11 95 34	liliane.bourianne@live.fr	Visites- Sorties- Théâtre National de la Cité
GENESTE	JOSETTE	05 61 07 64 66	06 23 33 73 06	josette.geneste@orange.fr	Randonnées- Généalogie
DAZY	ANNIE		06 25 22 66 78	annie.dazy@orange.fr	Carteries- Odysud
BERNO	MARYSE	05 62 57 19 54	06 72 42 15 34	maryse.berno.mb@gmail.com	Atelier aquarelle
ALAUX	ANDRE		06 60 69 72 35	alaux.andre1@orange.fr	Randonnées-marche
VICENTE	ANGE	05 61 40 83 24	07 67 12 70 00	oran.angelou@free.fr	Echecs-Philatélie
FRANCESCHI	MARIE-JOSEE		06 87 45 40 55	majosfran@outlook.fr	Atelier d'écriture
RENAMBOT	MONIQUE	05 61 09 65 87	07 82 07 90 78	monique.renambot@ardoiz.fr	Nouveautés Lyriques
BARTHES	MARIE-FRANCE		06 73 27 14 92	faf3124@sfr.fr	Nouveautés Lyriques-balades
BOURDON	MONIQUE		06 24 01 69 72	4m.bourdon@gmail.com	Balades
NOVAU	MICHELLE		06 85 34 69 91	michelle.novau@orange.fr	Restaurants
VIOLTON	MICHELE		06 12 70 25 90	michele.violton@sfr.fr	Restaurants
HIGADERE	MARIE-JOSEE		06 70 14 93 73	mariejosee.higadere@gmail.com	Gym

PLANNING

JANVIER		FEVRIER		MARS	
		Mar.04	LA DEPECHE DU MIDI Marie-France Barthes	Ven.07	MUSEE DES ABATTOIRS Liliane Bourianne
		Mar.04	TNT Liliane Bourianne	Mer.12	TNT Liliane Bourianne
		Sam.08	ODYSSUD Annie Dazy	Ven.14	INSTITUT CATHOLIQUE Marie-France Barthes
		Jeu.13	QUIZ Liliane Bourianne	Dim.16	NOUVEAUTES LYRIQUES Marie-France Barthes Monique Renambot
Ven.17	VŒUX	Sam.15	SORTIE EN AUTOCAR Le Carnaval de Limoux Liliane Bourianne	Jeu.20	MIDI AU RESTAURANT Michelle Novau Michèle Violton
				Sam.22	ASSEMBLEE GENERALE
Mar. 21	VISITE GUIDEE Liliane Bourianne	Ven.21	MILLENAIRE DE LA BASILIQUE ST SERNIN Liliane Bourianne	Mar.25	MUSEE BEMBERG Liliane Bourianne
				Mar.25	ODYSSUD Annie Dazy
Ven. 24	BALADE DANS TOULOUSE Monique Bourdon	Dim.23	NOUVEAUTES LYRIQUES Marie-France Barthes Monique Renambot	Jeu.27	QUIZ Liliane Bourianne
Sam.25	ODYSSUD Annie Dazy	Ven.28	LOTO	Ven.28	NOUVEAUTES LYRIQUES Marie-France Barthes Monique Renambot
				Ven.28	BALADE DANS TOULOUSE Monique Bourdon
Jeu.30	MIDI AU RESTAURANT Michelle Novau Michèle Violton			Dim.30	ODYSSUD Annie Dazy
				Dim.06/04	TNT Liliane Bourianne

ATELIER « AQUARELLE »

S'adonner à l'aquarelle est un loisir passionnant qui demande de savoir déjà dessiner, ensuite un peu de patience et beaucoup de persévérance. Il faut savoir, lorsque l'on débute, tirer parti de ses échecs car c'est ainsi que l'on progresse. Elle incite à développer le sens de l'observation (les formes, la lumière, les ombres) afin de reproduire ce que l'œil voit le plus fidèlement possible.

C'est une occupation qui monopolise l'esprit, qui captive souvent et procure beaucoup de satisfaction ainsi qu'une certaine fierté quand on a réussi à surmonter les difficultés et atteint le résultat que l'on attendait.

Comme tout loisir, elle a un coût lorsqu'il faut s'équiper, coût amorti dès la première année d'apprentissage car les pigments qui se diluent font un long usage dans le temps.

Elle se pratique à l'intérieur comme en extérieur car elle est sans odeur, légère et peu encombrante, à emporter en vacances ou lors de promenades.

L'atelier a lieu tous les 15 jours au domicile de la responsable.

Pour plus de renseignements prendre contact avec :

Maryse BERNO ☎ 05 62 57 19 54– 06 72 42 15 34 Mèl : maryse.berno.mb@gmail.com

ECHECS

➤ **le jeudi à 15h - 3, rue Escoussières Arnaud Bernard**

L'activité : « échecs » est animée par un de nos adhérents.

Inscrivez-vous auprès de Ange Vicente tél : 07 67 12 70 00 Mèl : oran.angelou@free.fr

PHILATELIE

Création d'un nouvel atelier "Philatélie"

➤ **le dernier jeudi de chaque mois à 15H**

Inscrivez-vous auprès de Ange Vicente tél : 07 67 12 70 00 Mèl : oran.angelou@free.fr

ATELIER CARTERIE et PETITS OBJETS DECO

➤ **Le jeudi de 14h30 à 16h30 - 3, rue Escoussières Arnaud Bernard**

Vous aimez les loisirs créatifs, venez créer une carte ou un objet de déco pour fêter un événement, anniversaire, Pâques, Noël.... pour offrir ou simplement se faire plaisir et partager un moment d'échange et de créativité.

Je vous guide pas à pas et vous repartirez chez vous avec votre réalisation.

Inscription et renseignements auprès de : Annie DAZY ☎ 06 25 22 66 78 Mèl : annie.dazy@orange.fr

ATELIER D'ECRITURE

Avez-vous envie d'écrire vos « Mémoires », ou plus simplement de fixer sur le papier quelques épisodes de votre vie auxquels vous tenez particulièrement et que vous voulez ainsi sauver de l'oubli ?

Avez-vous fait un beau voyage qui vous a laissé de fortes impressions ? Venez les exprimer et les partager avec les membres de l'atelier.

Peut-être avez-vous de l'imagination ? Vous pouvez alors écrire un conte que vous serez fier de lire à vos petits-enfants, ou vous lancer dans l'écriture d'une nouvelle, un polar pourquoi pas, qui chaque semaine laissera en haleine votre auditoire.

Avez-vous envie d'écrire des poèmes, des sketches comiques ? Tout cela vous sera possible à l'atelier d'écriture où vous recevrez des conseils pour mener à bien ce travail, en compagnie de personnes bienveillantes partageant la même passion.

Contact : Franceschi Marie-Josée ☎ : 06 87 45 40 55 mèl : majosfran@outlook.fr

MUSEE- VISITES GUIDEES – BALADE DANS TOULOUSE

➤ **Mardi 21/01/2025 : Visite guidée de la chapelle St-Joseph de la Grave à 14h30**

Bâtie au XVIII^e siècle, la chapelle fait partie de l'hôpital de la Grave érigé en 1197.

Après d'importants travaux de sécurisation des bâtiments, restauration des décors et consolidation des charpentes, la chapelle a été réouverte au public en septembre 2022.

Le prix du billet d'entrée donne droit à la visite guidée de la chapelle et accès à l'exposition temporaire Eva Jospin et ses géants de carton.

Prix de l'entrée : 7€ à régler sur place

Rendez-vous à 14h15 devant la chapelle St-Joseph Rue du Pont St-Pierre

Accès : Métro ligne A station St-Cyprien République

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Vendredi 24/01/2025 Balade dans Toulouse**

Toulouse au fil du temps : quartier Pont-Neuf - Daurade
départ 14h de la station Esquirol métro L1 (côté père Léon)

Contact : Monique Bourdon tél : 06.24.01.69.72 Mèl : 4m.bourdon@gmail.com

➤ **Mardi 4/02/2025 à 14 H : La Dépêche du Midi**

Au cours de cette visite guidée, au siège du quotidien régional La Dépêche du Midi, nous allons découvrir les 7 étapes indispensables à la fabrication d'un journal, de la salle de rédaction, au quai des expéditions.

Durée : 1 H 30

Tarif : 9 € à régler sur place

ATTENTION : Nombre de places limité à 20 personnes

Rendez-vous à 13 H 45, au poste de sécurité muni de votre carte d'identité (original) valide

Inscription obligatoire auprès de Marie-France BARTHES avant le 20 janvier 2025

Tél : 06 73 27 14 92 Mèl : [faf3124@sfr.fr](mailto:fafe3124@sfr.fr)

Accès en voiture : sur le périphérique, sortie N° 27, la Céprière, puis suivre les panneaux La Dépêche, jusqu'à l'avenue Jean Baylet (parking visiteurs gratuit sur place)

Bus Tisséo : n°87 arrêt Bibliothèque, ou lignes n° 18 et 46 arrêt Pradettes.

➤ **Vendredi 07/03/2025 : Musée des Abattoirs**

Visite guidée de l'exposition « Ouvrir les yeux »

« Ouvrir les yeux » est l'invitation à regarder le monde à travers 250 photos qui composent la nouvelle exposition du musée des Abattoirs en partenariat avec la Galerie du Château d'eau.

Rendez-vous à 11h devant l'entrée du musée. Début de la visite à 11h15.

ATTENTION : Nombre de places limité à 20 personnes.

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions déjeuner au restaurant « Les galopins » 8 Place du Pont Neuf à Toulouse.

Prix :

Musée seul : 12€

Musée +restaurant : 43€

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne avant le 24/02/2025

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

Chèque à établir au nom de : AROC et à adresser à :

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

➤ **Vendredi 14/03/2025 à 15 H : Institut Catholique de Toulouse (I.C.T.)**

Exposition de l'artiste Sylvie PEYNEAU : Jardin Japonais

Rendez-vous à 14 H 45, à l'Institut Catholique de Toulouse, 31 Rue de la Fonderie

Gratuit – visite libre

Inscription auprès de Marie-France BARTHES Tél : 06 73 27 14 92 Mèl : [faf3124@sfr.fr](mailto:fafe3124@sfr.fr)

➤ **Mardi 25/03/2025 à 14h30 : Musée Bemberg**

Situé dans le plus bel hôtel particulier de Toulouse : l'hôtel d'Assezat.

Cette fondation, créée par le mécène argentin Georges Bemberg, rassemble de nombreuses œuvres de l'art occidental de la Renaissance au début du xx^e siècle.

La visite guidée portera sur les Incontournables de la collection.

Durée : 1h

Vous pourrez poursuivre librement votre visite dans le musée.

Tarif : 13,50€

ATTENTION : Nombre de places limité à 20 personnes

Rendez-vous à 14h15 devant l'hôtel d'Assezat, début de la visite à 14h30 précises

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne avant le 03/03/2025

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

Chèque à établir au nom de : AROC et à adresser à :

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

➤ **Vendredi 28/03/2025 Balade dans Toulouse**

Toulouse au fil du temps : L'île du Ramier

Départ 14h station du tram Marcel Cavallé (avenue de Muret) en face de l'arrêt côté Garonne

Contact : Monique Bourdon tél : 06.24.01.69.72 Mèl : 4m.bourdon@gmail.com

QUIZ

➤ **Jeudi 13/02/2025 à 15h : QUIZ**

Au 3 Rue Escoussières Arnaud Bernard

Venez-vous détendre autour de quelques quiz et autres exercices.

Nous sommes ensemble pour nous amuser, il n'y a pas de jugement.

Afin de photocopier le nombre voulu de documents, inscrivez-vous auprès de :

Liliane Bourianne Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Jeudi 27/03/2025 : Quiz**

Au 3 Rue Escoussières Arnaud Bernard

Venez-vous détendre autour de quelques quiz et autres exercices.

Nous sommes ensemble pour nous amuser, il n'y a pas de jugement.

Afin de photocopier le nombre voulu de documents, inscrivez-vous auprès de :

Liliane Bourianne Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

SORTIE EN AUTOCAR

➤ **Samedi 15/02/2025 : Sortie en autocar**

Le Carnaval de Limoux

Célébré à Limoux depuis 1604, le carnaval est le plus long du monde. Il dure 3 mois

Le carnaval obéit à un cérémonial bien précis issu d'une longue tradition. Tous les samedis et dimanches, les

« Goudils » masqués, accompagnés par les bandes costumées des « Fécas » passent d'un café à l'autre de la Place de la République.

Départ à 8h du dépose minute situé Boulevard Marengo, près de la Médiathèque, en face des terminus des bus L8 et L14

Retour vers 18h30

Matin : Carnaval de 11h à 12h

Déjeuner au restaurant Le Tivoli à 12h30 précises (une bande vient déjeuner à 15h, nous devons libérer le restaurant à 14h30)

Après-midi : visite guidée des Caves Guinot

Caves « Bulles et lumières »

Durée de la visite 1h + dégustation

Une bouteille de blanquette sera offerte à chaque participant

Prix : 60€ par personne

Chèque à établir au nom de : AROC et à adresser à :

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire avant le 25/01/2025 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

MARCHES ET RANDONNEES

➤ **Tous les mardis matin de 10h 15 à 11h 30 et tous les jeudis après-midi de 14h30 à 16h : Marche autour du lac de Saint-Caprais à l'Union.**

Le tour du lac fait 1,2 km, nous marchons entre 4 et 6 km en longeant les bords de la Saune sur un parcours peu accidenté et verdoyant. La marche se fait à notre rythme

Par le bus 3 possibilités :

- Le L9 St Orens de Gameville- L'Union Grande Halle puis le 42 direction clinique St Jean L'Union et arrêt St Jean Pied de Port.

- Le 42 le prendre au Metro B Borderouge puis direction clinique St Jean L'Union et arrêt "St Jean Pied de Port"

- Le 43 au départ des Argoulets (métro A) direction clinique St Jean l'Union et arrêt "Orthez"

Possibilité de parking de l'ASU stade St-Caprais, avenue de Bayonne (face au Lidl).

Inscription obligatoire auprès d'André ALAUX ☎ : 06 60 69 72 35 Mèl : alaux.andre1@orange.fr

➤ **Tous les jeudis matin à 8h30 : Les marches autour du lac de la Base de Loisirs de la Ramée**

Je vous propose une marche, sans difficulté particulière, de 4 km (et plus si vous le souhaitez) autour du lac de la Ramée

Accès par le **bus 48** (Basso Cambo-Tournefeuille) arrêt « Bordenoire ».

RDV : Parking de la piscine municipale de La Ramée.

Inscription obligatoire auprès de :

Josette GENESTE ☎ : 06 23 33 73 06 – 05 61 07 64 66 Mèl : josette.geneste@orange.fr

GYMNASTIQUE

Il est obligatoire de produire un certificat médical de non contre-indication pour la pratique de cette activité

Une activité physique au service de votre quotidien.

Améliorer votre souplesse, entretenir votre force, protéger votre dos et développer votre fonction cardio-respiratoire.

Voilà les objectifs essentiels des séances de gym.

Les séances d'1 heure débutent toujours par un échauffement et finissent par des étirements.

GYM forme

Deux lieux et deux dates vous sont proposés

- Lieu : 3 Rue Escoussières 31000 Toulouse

Dans une des salles Dilhan ou Prévot (derrière l'école du Nord à Arnaud Bernard)

Accès : Bus L1 arrêt Concorde Ou : Métro ligne B stations Jeanne d'Arc ou Compans Caffarelli

- Jeudi de 13h30 à 14h30

14h30 à 15h30

15h30 à 16h30

Horaires à définir en fonction du nombre de participants

- Centre culturel de Bellegarde

17 rue Bellegarde 31000 Toulouse

Salle ADLB

- Mardi de 16h30 à 17h30

17h30 à 18h30

- Jeudi de 9h à 10h

10h à 11h

Tarif : 6 € la séance

N'oubliez pas d'amener votre tapis de sol, bouteille d'eau ...

Renseignements : Marie-Jo 06 70 14 93 73

THEATRE NATIONAL DE LA CITE

➤ **Mardi 04/02/2025 à 19h30 (Danse, musique)**

« Bate fado »

Danse et concert de musique conçus pour 4 danseurs, un chanteur de fado et 4 musiciens

Durée du spectacle : 1h45

Tarif : 13€

Chèque à établir au nom de : AROC et à adresser à :

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne avant le 15/01/2025

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Mercredi 12/03/2025 à 19h (Musique)**

Danse macabre opus 40 suivi du Carnaval des Animaux

Composition Camille Saint-Saëns

Accompagné par l'orchestre National du Capitole

Durée du spectacle : 1h

Tarif : 18€

Chèque à établir au nom de : AROC et à adresser à :

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne avant le 20/02/2025

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Dimanche 06/04/2025 à 16h (Théâtre)**

« L'hôtel du Libre Echange » de Georges Feydeau

Pérégrinations de 2 couples d'amis pris dans une spirale adultère délirante

Durée du spectacle : 2h45

Tarif : 13€

Chèque à établir au nom de : AROC et à adresser à :

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne avant le 24/03/2025

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

Millénaire de la basilique Saint-Sernin

Spectacle son et lumière immersive du 02/01/2025 au 08/04/2025

Nous avons acheté 30 places pour la soirée du :

Vendredi 21/02/2025 à 19h15

Ouverture des portes à 18h45

Plongez au cœur d'une expérience visuelle et sonore unique.

Laissez-vous submerger par l'histoire de la Basilique Saint-Sernin

Saint-Sernin et la naissance de la basilique, sa construction, sa consécration par le pape Urbain II, les fresques médiévales, les pèlerins d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Spectacle avec le chœur de la basilique St-Sernin Scola Cantarum et le grand orgue.

La basilique sera drapée de décors vertigineux, d'illusions d'optique inédites.

Très important :

Tarif : 36,00 la place (y compris impression ticket et éventuellement envoi)

Les billets d'entrée vous seront adressés par voie postale dès réception du chèque.

Chèque à établir au nom de : AROC et à adresser à :

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Placement libre, prévoyez d'arriver tôt.

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

NOUVEAUTES LYRIQUES

Les 2 premières représentations des Nouveautés Lyriques, au Casino Barrière, ont enchanté le public, et nos adhérents. Les abonnements étant terminés, quelques places sont encore disponibles, pour les prochains spectacles, aux tarifs groupes :

- **43 € (1^{ère} série), 34 € (2^{ème} série) et 20 € (visibilité réduite)**

- Le pays du sourire, Opérette de Franz LEHAR, le 23 février 2025 à 15 H
- La route fleurie, Opérette de Frédéric LOPEZ, le 16 mars 2025 à 15 H
- Les Parapluies des Demoiselles (Hommage à Michel LEGRAND), le 13 avril 2025 à 15 H

- **31 € (1^{ère} série), 25 € (2^{ème} série)**

Pour le spectacle musical CELUI QUI CHANTE, d'après les œuvres de Michel BERGER), le 28 mars 2025 à 20 H 30

Contacts : Marie-France BARTHES Tél 06 73 27 14 92 mèl : [faf3124@sfr.fr](mailto:fafe3124@sfr.fr)

Monique RENAMBOT Tél 05 61 03 65 87 ou 07 82 07 90 78 mèl : monique.renambot@ardoiz.fr

ODYSSUD

Les travaux sur Odysseus sont toujours en cours, de ce fait les spectacles ont lieu "hors les murs"

➤ **Samedi 25 Janvier à 14h au Théâtre de la Cité 1 rue Pierre Baudis**

20000 LIEUES SOUS LES MERS d'après Jules Vernes pour tout public à partir de 8 ans

Embarquement immédiat à bord du Nautilus à la découverte des abysses. Une plongée dans laquelle les artifices du théâtre font éclore toute la fantaisie des profondeurs. Une création d'une originalité folle mêlant acteurs et marionnettes

Tarif : 33€ la place

➤ **Samedi 8 Février à 20h à la Halle aux grains 1 Place Dupuy**

Marianne James : TOUT EST DANS LA VOIX

Une master classe déjantée. L'histoire de la voix, des Australopithèques à Céline Dion. Une histoire de la voix chantée, Le franc parler et l'humour de la diva sont bien là, la sensibilité et la douceur aussi.

Tarif : 25€ la place

➤ **Mardi 25 Mars à 20h30 Forum D'Odysseus**

4 avenue du Parc 31700 BLAGNAC Tramway Ligne T1 arrêt Odysseus ou place du Relais

L'HOMME QUI PLANTAIT DES ARBRES (Théâtre et musique) Jean Giono / Beethoven, Schubert, Ravel Tout public à partir de 8 ans

L'ensemble Capella Forensis esquisse un paysage musical et littéraire en forme d'ode pour le vivant... Les 4

interprètes usent de la voix et de l'instrument avec un même souci de perfection qui touche au cœur... Une communion entre l'homme et la nature avec la musique et les mots comme unique scénographie.

Tarif : 17€ la place

➤ **Dimanche 30 Mars à 20h à la Halle aux grains 1 Place Dupuy**

ALAIN SOUCHON et ses fils OURS (CHARLES) ET PIERRE

Un concert intimiste. Ensemble sur scène dans une formule acoustique, ils s'approprient à revisiter le répertoire d'Alain Souchon, entre titres incontournables, perles rares et quelques surprises.

Tarif : 51€ la place

Réservation et renseignements : Annie DAZY Port : 06 25 22 66 78

MIDI AU RESTAURANT

Pour se retrouver, en ce début d'année 2025, nous vous proposons :

➤ **Jeudi 30 janvier 2025**

Un repas dans un de nos plus beaux bistrot toulousains « **AU PERE LOUIS** » fondé en 1889
45, rue des Tourneurs à TOULOUSE

Au menu :

En apéritif, le Quinquina, boisson emblématique qui a contribué à la renommée de cet établissement et si chère à nos grand-mères

Entrée : Cuisses de grenouilles persillées (5 par personne)

Plat : Risotto aux cèpes

Dessert : Banoffee

Vins d'accompagnement : Sauvignon Blanc Henri Bourgeois – Rouge : La Fontaine aux Demoiselles, côte catalane (une bouteille pour 4)

Café, thés, infusions.

PRIX 46 Euros par personne.

ATTENTION, capacité d'accueil dans ce bistrot 20 personnes.

➤ **Jeudi 20 mars 2025**

Afin de célébrer la venue du printemps,

Un repas, au tout nouveau restaurant « **GAIA** » tenu par le talentueux rugbyman du stade toulousain Antoine DUPONT et ses associés.

24, rue Croix Baragnon à Toulouse (restaurant situé dans la cour intérieure)

Au menu :

En apéritif : cocktail de bienvenue Saint-Germain

Entrée : Gravlax de truite aux baies, yaourt, raifort et granola aux épices

Plat : Pièce du boucher, butternut rôti au zaatar, fromage grec et grenade

Dessert : Paris-Brest praliné, noisette signée Gaïa

Vins d'accompagnement : vin blanc Envyyfol IGP OC Chardonnay – rouge : Réserve de la Roncière, côtes du Rhône (une bouteille pour 3)

Eau plate et eau pétillante

Café ou thé

PRIX 61 Euros par personne.

ATTENTION, capacité d'accueil 25 personnes.

RDV 12 heures

Accès facile pour ces restaurants puisque situés dans le centre-ville.

INSCRIPTION : A réception du chèque auprès de l'AROC BP 75073, 31033 Toulouse Côte Pavée Cedex 5
Chèque à l'ordre de l'AROC (au dos du chèque, le nom du restaurant)

Envoyez votre chèque au moins 10 jours avant chaque repas

Les annulations sous 72 Heures ne seront remboursées que si le restaurant ne les facture pas.

Contacts : Michelle NOVAU mël : michelle.novau@orange.fr TEL 06 85 34 69 91

Michèle VIOLTON mël : michele.violton@sfr.fr TEL 06 12 70 25 90