



clermont
auvergne
volcans

Office de Tourisme



TOUS LES MARDIS de 14h30 à 15h30
du 16 avril au 05 novembre 2024

Les séances

OXYGYM

Pour maintenir son corps _____ en parfaite harmonie

Bureau d'information touristique
de Royat-Chamalières
3, place Allard – 63130 ROYAT
04 73 29 74 70

CLERMONTAUVERGNEVOLCANS.COM



Séance d'activité physique en plein air mêlant marche dynamique, renforcement musculaire, contrôle de la respiration, étirements et conseils

CALENDRIER DES SÉANCES

16 avril	Parc Bargoin
23 avril	Parc Thermal
30 avril	Parc Bargoin
07 mai	Parc Thermal
14 mai	Parc Bargoin
21 mai	Parc Thermal
28 mai	Parc Bargoin
04 juin	Parc Thermal
11 juin	Parc Bargoin
18 juin	Parc Thermal
25 juin	Parc Bargoin
02 juillet	Parc Thermal
09 juillet	Parc Bargoin
16 juillet	Parc Thermal
23 juillet	Parc Bargoin

30 juillet	Parc Thermal
06 août	Parc Bargoin
13 août	Parc Thermal
20 août	Parc Bargoin
27 août	Parc Thermal
03 sept.	Parc Bargoin
10 sept.	Parc Thermal
17 sept.	Parc Bargoin
24 sept.	Parc Thermal
1 ^{er} oct.	Parc Bargoin
08 oct.	Parc Thermal
15 oct.	Parc Bargoin
22 oct.	Parc Thermal
29 oct.	Parc Bargoin
05 nov.	Parc Thermal

Modalités et consignes

Séances en plein air d'activité physique adaptée dans les parcs :

Parc Thermal - Place Allard à Royat

Parc Bargoin - 1 chemin de Beaumont à Chamalières

Ouvert à tous avec inscription préalable obligatoire

Groupe limité à 10 personnes

Encadré par un animateur qualifié "Be O Forme"

Programme susceptible de modifications



10 € la séance - Tenue sportive conseillée

Renseignements et inscriptions :

Office de Tourisme 04 73 29 74 70

clermontauvergnevolcans.com/agenda/animations/

Animation en partenariat avec l'Établissement Thermal

ValVital
Thermes de Royat

Be O Forme
Sport Santé Nature





clermont
auvergne
volcans

Office de Tourisme

Envie de — bouger ?

UN JEUDI SUR DEUX de 14 h à 19 h
du 11 avril au 07 novembre 2024

Les promenades du JEUDI

Bureau d'information touristique
de Royat-Chamalières
3, place Allard – 63130 ROYAT
04 73 29 74 70

CLERMONTAUVERGNEVOLCANS.COM



Chaque sortie propose 1 nouvelle destination et 2 parcours
(possibilité de ne faire que le 1^{er}) pour s'aérer, se dépenser, découvrir
de nouveaux paysages et partager de bons moments conviviaux !

CALENDRIER DES PROMENADES ___ DU JEUDI

11 avril	Plateau de Gergovie - Romagnat
25 avril	Pardines - Grottes de Perrier - Solignat
16 mai	Orbeil - La Redonde - Usson
23 mai	Mazayes - Ceysnat
06 juin	Puy d'Alou - Saignes - Beaune le Froid
20 juin	Chadieu - Parent - Brozac
04 juillet	Lac Chauvet
18 juillet	Plateau de Charlannes

1 ^{er} août	Col de la Moréno - Allagnat - Montmeyre
22 août	Montfermy - Les Ancizes
29 août	Lacs de Bourdouze et Montcineyre - Chaumiade
12 sept.	La Fontaine du Berger - Tour du puy de Dôme
26 sept.	Puy des Gouttes - Puy de Chaumont
10 oct.	Lac de La Cassière - Pardon
24 oct.	Gour de Tazenat - Les Forges - Les Peytoux
07 nov.	Manson - Saint Aubin - Beaune le Chaud

Modalités et consignes

Inscription préalable obligatoire
Chaussures de marche ou baskets indispensables
Prévoir eau et vêtements adaptés à la saison

Transport en autocar (retour à 19h)

Départ :

- 13 h 30 place d'Armes à Beaumont (arrêt T2C)
- 13 h 45 place des Salins à Clermont-Fd (arrêt T2C à côté bar Univers)
- 13 h 50 avenue de Royat à Chamalières (arrêt T2C devant square de Verdun)
- 14 h place Allard (Office de Tourisme) et mairie à Royat

Encadré par un animateur qualifié accompagnateur en montagne "Auvergn'Attitude"
Programme susceptible de modifications



15 € la séance - Tenue sportive conseillée

Renseignements et inscriptions :
Office de Tourisme 04 73 29 74 70
clermontauvergnevolcans.com/agenda/animations/





clermont
auvergne
volcans

Office de Tourisme

Un sport — qui fait du bien



TOUS LES VENDREDIS de 14h30 à 16h30
du 12 avril au 25 octobre 2024

Les séances

MARCHE NORDIQUE & MARCHE ZEN

Bureau d'information touristique
de Royat-Chamalières
3, place Allard - 63130 ROYAT
04 73 29 74 70

CLERMONTAUVERGNEVOLCANS.COM



Marche nordique : simple, ludique et active avec des bâtons
Marche Zen : pour se recentrer, contrôler sa respiration et se relaxer
| 2 activités idéales pour garder la forme et la santé ! |

CALENDRIER DES SÉANCES

	12 avril	Parc Thermal	14h30 - 15h30
	19 avril	Charade	14h30 - 16h30
	26 avril	Gergovie	14h30 - 16h30
	03 mai	Parc Bargoin	14h30 - 15h30
	17 mai	Pied puy de Dôme	14h30 - 16h30
	24 mai	Villars	14h30 - 16h30
	31 mai	Parc Thermal	14h30 - 15h30
	07 juin	Laschamps	14h30 - 16h30
	14 juin	Colombier	14h30 - 16h30
	21 juin	Parc Bargoin	14h30 - 15h30
	28 juin	Fontaine du Berger	14h30 - 16h30
	05 juillet	Opme	14h30 - 16h30
	12 juillet	Parc Thermal	14h30 - 15h30
	19 juillet	Orcines	14h30 - 16h30

	26 juillet	Cheire de Côme	14h30 - 16h30
	02 août	Parc Bargoin	14h30 - 15h30
	09 août	St-Genès-Champanelle	14h30 - 16h30
	23 août	Cheire de Côme	14h30 - 16h30
	30 août	Parc Thermal	14h30 - 15h30
	06 sept.	Pied puy de Dôme	14h30 - 16h30
	13 sept.	Gergovie	14h30 - 16h30
	20 sept.	Parc Bargoin	14h30 - 15h30
	27 sept.	Fontaine du Berger	14h30 - 16h30
	04 oct.	Opme	14h30 - 16h30
	11 oct.	Parc Thermal	14h30 - 15h30
	18 oct.	Laschamps	14h30 - 16h30
	25 oct.	Villars	14h30 - 16h30

Séances de Marche Zen



Modalités et consignes

Séances en plein air adaptées à la condition physique et à la pratique de chacun :

Parc Thermal - Place Allard à Royat

Parc Bargoin - 1 chemin de Beaumont à Chamalières

Transport possible en covoiturage ou minibus pour les sorties en extérieur : Charade | Gergovie | Pied puy de Dôme | Villars | Laschamps | Colombier | Fontaine du Berger | Opme | Orcines | Cheire de Côme | St-Genès-Champanelle

Ouvert à tous avec inscription préalable obligatoire

Groupe limité à 10 personnes

Encadré par un animateur qualifié "Be O Forme"

Programme susceptible de modifications

Marche Zen : 10 € la séance
Marche nordique : 12 € la séance
 (+3 € si transport en minibus) - Bâtons prêtés

Renseignements et inscriptions :

Office de Tourisme 04 73 29 74 70

clermontauvergnevolcans.com/agenda/animations/

Animation en partenariat avec l'Établissement Thermal

ValVital
Thermes de Royat

Be O Forme
Sport Santé Nature





clermont
auvergne
volcans

Office de Tourisme

Vers de nouveaux — horizons

TOUS LES DIMANCHES
en journée ou ½ journée
du 14 avril au 14 juillet 2024

Les ESCAPADES du DIMANCHE

Bureau d'information touristique
de Royat-Chamalières
3, place Allard – 63130 ROYAT
04 73 29 74 70

[CLERMONTAUVERGNEVOLCANS.COM](https://www.clermontauvergnevolcans.com)



Prenez le temps de vous laisser guider, de regarder autour de vous et de découvrir nos circuits touristiques. Partez à la rencontre de notre patrimoine et goûtez aux saveurs de notre terroir.

CALENDRIER DES ESCAPADES ____ DU DIMANCHE

14 avril	Petites églises en Livradois <i>Sortie découverte en après-midi</i>	Moissat - Néronde - Sermentizon - Bongheat - Glaine Montaigut ...	22 €
21 avril	Patrimoine et terroir en Combrailles <i>Sortie découverte en après-midi</i>	Lisseuil et la source miraculeuse - Huilerie de Blot l'Église (visite) - Gour de Tazenat ...	22 €
05 mai	Riom, ancienne capitale d'Auvergne <i>Sortie découverte en après-midi</i>	Tour de l'horloge et Sainte Chapelle de Riom (visite) - Le parc du Cerey ...	22 €
12 mai	Au cœur de la Comté <i>Sortie découverte en après-midi</i>	L'abbatiale St Sébastien de Manglieu (visite) - La forêt de la Comté et le sentier des contes (accès à pied) ...	22 €
26 mai	Le château fort médiéval de Tournœl <i>Sortie découverte en après-midi</i>	Le château de Tournœl (visite) - Vierge de Volvic (accès à pied) - Parc de la Source ...	22 €
02 juin	Eaux volcaniques <i>Sortie découverte en après-midi</i>	Lacs Servières - Chauvet - Pavin - Chambon - Aydat ...	22 €
16 juin	Journée dans les Hautes Chaumes <i>Sortie découverte à la journée + repas au restaurant</i>	École 1900 à St Martin des Olmes (visite) - La Jasserie du Coq Noir à Saint-Anthème (visite et repas)	67 €
23 juin	Douceurs autour des Martinanches <i>Sortie découverte en après-midi</i>	Visite du château des Martinanches - Découverte gourmande surprise	22 €
07 juillet	Le jardin suspendu de Busséol <i>Sortie découverte en après-midi</i>	Le château de Busséol (visite) - La Miellerie Comté (visite et dégustation)	22 €
14 juillet	Au pays des Brayauds <i>Sortie découverte en après-midi</i>	Enval - Prompsat - Gimeaux - Combronde - St Hilaire La Croix - St Myon ...	22 €

Modalités et consignes

Ouvert à tous avec inscription préalable obligatoire
Prévoir eau et vêtements adaptés à la saison - Tenue sportive conseillée
Transport en autocar (retour aux environs de 19 h)

Départ pour les ½ journées :

- 13 h 30 place d'Armes à Beaumont (arrêt T2C)
- 13 h 45 place des Salins à Clermont-Fd (arrêt T2C à côté bar Univers)
- 13 h 50 avenue de Royat à Chamalières (arrêt T2C devant square de Verdun)
- 14 h place Allard (Office de Tourisme) et mairie à Royat

Départ pour les journées :

- 8 h place d'Armes à Beaumont (arrêt T2C)
- 8 h 15 place des Salins à Clermont-Fd (arrêt T2C à côté bar Univers)
- 8 h 20 avenue de Royat à Chamalières (arrêt T2C devant square de Verdun)
- 8 h 30 place Allard (Office de Tourisme) et mairie à Royat

Programme susceptible de modifications

Renseignements et inscriptions :
Office de Tourisme 04 73 29 74 70
clermontauvergnevolcans.com/agenda/animations

