

ACTIVITES - AOUT 2023

		Activité	Genre	Description	Lieu	Heure	Tarif	lien	
Ma	1	Visite générale de Tours	histoire	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours vous proposent une visite générale de Tours. La ville de Tours est fondée au 1er siècle sur la rive gauche de la Loire. Au Moyen Âge, deux secteurs distincts se développent : la Cité autour de la butte insubmersible du quartier de la cathédrale et le secteur de Châteauneuf également connu sous le nom de Vieux Tours, autour d'une immense collégiale consacrée à saint Martin. Capitale royale de 1440 à 1520, Tours voit à la fin du Moyen Âge et au début de la Renaissance, la réédification de la quasi-totalité de ses demeures urbaines. De cette époque florissante, la ville hérite d'un ensemble homogène de demeures anciennes et d'édifices religieux que l'on découvre au fil de cette visite.	Office de tourisme de Tours, 55 rue Bernard Palissy	10h	10,00 €	lien	
Me	2	Atelier récup	écologie	Vous trouvez que nos poubelles ont besoin d'un petit régime ? Venez en apprendre plus sur les déchets grâce à des jeux et réalisez des objets à base de récupération.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	14h30 à 16h30	6,00 €	lien	
Me	2	Paddle nature et patrimoine avec apéro	sport	Laissez-vous tenter par cette incroyable expérience de voguer debout sur la rivière autour du château d'Azay-le-Rideau. Poursuivez cette balade par une dégustation gourmande des spécialités locales.	Camping le Sabot 1 rue du stade, Azay-le-Rideau	17h	35,00 €	lien	
J	3	Canoé	sport	Au départ de Tours, une navette vous emmènera en direction de Vouvray où vous commencerez votre descente en canoë. Une demi-journée de détente en pleine nature, sur un parcours de 2H de navigation sur la Loire, accessible à tous niveaux. Après l'effort, le réconfort, l'arrivée se fait au pied de la guinguette de Tours, où nous viendrons récupérer le matériel.	Pont Wilson, Tours	13h15	25,00 €	lien	
Avec Céline	J	3	Apéro à la guinguette	apéro	En bord de Loire, moment convivial traditionnel entre les étudiants.	Guinguette principale de Tours, pont Wilson	18h	selon vos consommations	
V	4	Visite nocturne de Tours	patrimoine	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours vous proposent une visite thématique nocturne. Dévoilé depuis novembre 2018, le plan lumière souligne et met en valeur les monuments et espaces urbains. Au fil du parcours et à la tombée de la nuit, les éclairages doux et subtils révèlent la beauté de l'architecture tourangelle. Cette visite conduit sur les lieux emblématiques de la ville pour saisir l'histoire et les spécificités du patrimoine de Tours.	Parvis de la cathédrale	21h30	12,00 €	lien	

		Activité	Genre	Description	Lieu	Heure	Tarif	lien	
V	4	Balade céleste	astronomie	La tombée de la nuit, quand le ciel est dégagé et que la pollution lumineuse est faible, le ciel revêt un nouveau visage, les couleurs et les bruits de la nature environnante changent, les premières étoiles commencent à apparaître. Munis de votre transat et votre plus chaud manteau, apprenez à distinguer et vous repérer parmi les merveilles du ciel/ constellations, planètes, galaxies, nébuleuses, amas d'étoiles...	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	21h à 23h30	6,00 €	lien	
Sa	5	Louis XI	histoire	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours vous proposent une visite sur Louis XI. À l'issue de la guerre de cent ans, Louis XI devient roi et fait de Tours sa capitale. Ce roi voyageur, infatigable et rusé, ne laisse rien au hasard : il étend le domaine royal et l'administre d'une main de fer. À l'occasion du sixième centenaire de sa naissance (1423-2023), redécouvrez Louis XI dans sa "bonne ville" de Tours.	Passage du Pèlerin	14h30	10,00 €	lien	
Avec Céline	Sa	5	Sur les bords du Cher	randonnée	Le long des bords du Cher, venez faire une balade (en fonction de la météo). Départ de Savonnières, visite des grottes pétrifiantes puis retour vers Tours. 15 km len suivant les berges du Cher.	Savonnières	10h	gratuit	
D	6	Visite de l'Hôtel de ville	patrimoine	Édifié entre 1896 et 1904, l'hôtel de ville de Tours vous ouvre ses portes le temps d'une visite où la minutie des décors côtoie l'immensité des espaces. De sa façade éclectique mettant à l'honneur des allégories de Tours et la Touraine, aux salles d'apparat chargées de symboles républicains, parcourez ce palais municipal jusqu'à, pour le plus chanceux d'entre vous, vous asseoir à la place du maire.	Perron de l'hôtel de ville, place Jean-Jaurès	15h	6,00 €	lien	
D	6	Effleurage	botanique	Entretien des fleurs pendant la saison chaude	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	14h30 à 16h30	gratuit	lien	
L	7	Après-midi découverte des vins de Loire Vouvray	viticulture	En minibus direction Vouvray ! Découvrez cette magnifique région viticole qui regorge de producteurs passionnés ! Rencontre d'un producteur dans une exploitation familiale, balade dans l'exploitation, dégustation des vins. Le terroir de cette région avec son cépage du Chenin blanc, offre une grande variété de vins blancs élégants, secs, demi-secs, moelleux mais aussi des fines bulles ! Explorez ensuite une célèbre cave troglodyte souterraine, creusée au Xe, qui a servi de carrière d'extraction pour la construction de monuments de la région. Ses longues galeries sont le lieu de stockage idéal pour le vin.	Devant l'Office de Tourisme, 78 rue Bernard Palissy, Tours	14h à 18h30	89,00 €	lien	
Ma	8	Danse latino	danse	A la guinguette de Rochecorbon, venez prendre un apéro et vous initiez aux danses latines.	Guinguette de Rochecorbon, sur les bords de Loire	19h	gratuit	lien	

		Activité	Genre	Description	Lieu	Heure	Tarif	lien	
Me	9	Ancienne abbaye de Marmoutier	patrimoine	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours proposent une visite thématique de l'ancienne Abbaye de Marmoutier. Hermitage de Saint Martin. Entouré par une falaise, dans un méandre de la Loire, le site de Marmoutier se distingue par sa tranquillité et son caractère pittoresque. C'est sur ce lieu occupé depuis l'Antiquité que saint Martin fonde au IVe siècle, un petit ermitage qui se développe rapidement et devient une prestigieuse abbaye au rayonnement considérable. Depuis 1981, la Ville de Tours est propriétaire du coteau et des terrains attenants où se concentre l'essentiel des bâtiments anciens conservés. Tous les étés le site accueille une fouille archéologique programmée que l'on découvre à l'occasion de cette visite.	Parking, chemin des Rochettes Accès Rdpt Jean le Reste	14h30	10,00 €	lien	
J	10	Ballade découverte avec les bateliers du Cher	patrimoine	Aux portes de Tours, les Bateliers du Cher vous proposent toute l'année des balades commentées au départ de Savonnières (remontée du Cher en direction de Tours). Vous embarquerez à bord de bateaux traditionnels du XVIIIème et XIXème (12 places) pour une heure de découvertes. Dépaysement et calme garantis. Animaux, boissons et pique-nique autorisés à bord des bateaux.	Place des Charmilles, 37510 Savonnières (y aller entrain)	15h30	12,00 €	lien	
J	10	Mariés au premier ringard	théâtre	Quand des producteurs de télévision ont l'idée saugrenue de marier des inconnus cela crée des rencontres improbables et rocambolesque.	Comédie de Tours, 39 rue Michelet, Tours	21h	19,00 €	lien	
Avec Céline	J	10	Les gens heureux	dîner	Le bistrot mise sur une cuisine d'aujourd'hui, appréciée encore davantage aux beaux jours sur la terrasse. Les plats sont à l'ardoise et changent au gré des envies, un hareng parmentier, bouillon et oignons, un bœuf effiloché, poivre et pommes de terre, un dessert autour de l'amande. recommandé par le Gault et Millaut.	5 rue Marceau, Tours	19h30	selon menus	lien
V	11	Pique-nique panoramique	musique	Apportez votre pique-nique ou achetez quelques collations sur place au café du château, installez-vous sur les pelouses et profitez de ce cadre exceptionnel pour une soirée détente! Une ambiance musicale Jazz New Orléans sera proposée avec le groupe The Democratics.	Château royal d'Amboise,	20h15 à 22h30	10,00 €	lien	
V	11	Visite nocturne de Tours	patrimoine	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours vous proposent une visite thématique nocturne. Dévoilé depuis novembre 2018, le plan lumière souligne et met en valeur les monuments et espaces urbains. Au fil du parcours et à la tombée de la nuit, les éclairages doux et subtils révèlent la beauté de l'architecture tourangelle. Cette visite conduit sur les lieux emblématiques de la ville pour saisir l'histoire et les spécificités du patrimoine de Tours.	parvis de la cathédrale	21h30	12,00 €	lien	
S	12	Visite du cimetière La Salle	patrimoine	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours vous proposent une visite guidée du cimetière La Salle. Ouvert en 1858 sur le coteau de Saint-Symphorien, le Cimetière La Salle abrite une grande variété de monuments qui illustrent l'évolution de l'art funéraire à l'époque contemporaine et évoque le souvenir de personnalités Tourangelles disparues.	67 rue Barthélémy, Tours	14h30	10,00 €	lien	

			Activité	Genre	Description	Lieu	Heure	Tarif	lien
Avec Céline	S	12	Tolkien au Château de Saumur	patrimoine	Afin de rendre hommage à Tolkien à l'occasion des 50 ans de sa mort, le Château-Musée de Saumur présente du 3 juin au 5 novembre 2023 une exposition intitulée Tolkien, le pouvoir de l'imaginaire. D'Aubusson à Saumur, voyage en Terre du Milieu.	Esplanade Hubert Landais, Saumur	12h42 à la gare	30,00 €	lien
	S	12	Nuit des étoiles	astronomie	21H Exposé sur les étoiles filantes : pourquoi certaines périodes sont plus favorables ? 22H30 Observations des principales constellations et se repérer parmi les étoiles les plus brillantes. Distribution de cartes du ciel et leur principe d'utilisation, orientation avec l'étoile polaire. Découverte des différents objets de l'univers lointain sur écran géant.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	à partir de 21h	gratuit	lien
	D	13	Bal à la guinguette	danse	Découvrez les orchestres de La Guinguette de Rochecorbon, thé dansant près de Tours (37). Pour tous les amoureux de la danse, venez guincher aux rythmes de nos orchestres (voir programme) tous les jeudis, dimanches et jours fériés, de 15h à 20h. Par la suite, La Guinguette vous propose de continuer à danser la danse de salon gratuitement jusqu'à minuit avec notre DJ.	Guinguette de Rochecorbon, sur les bords de Loire	à partir de 15h	13,00 €	lien
	L	14	Soirée country	danse	Apprenez à danser en ligne !	Guinguette de Rochecorbon, sur les bords de Loire	à partir de 19h15	gratuit	lien
Avec Céline	Ma	15	Château de Blois et de Chambord	patrimoine	Nous visiterons d'abord le château de Blois et, après la pause-déjeuner, nous prendrons une navette qui nous emmènera à Chambord.	Blois et Chambord	9h20 - 20h00	70,00 €	
	Ma	15	Café des langues	conversation en français	Venez partager et découvrir le français en discutant avec des francophones. Ensuite ce sera à votre tour de parler votre langue maternelle. Très bonne ambiance garantie ! En cas de pluie, ce sera sous le barnum.	Guinguette de Tours	20h	gratuit	lien
	Me	16	Ancienne abbaye de Marmoutier	patrimoine	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours proposent une visite thématique de l'ancienne Abbaye de Marmoutier. Hermitage de Saint Martin. Entouré par une falaise, dans un méandre de la Loire, le site de Marmoutier se distingue par sa tranquillité et son caractère pittoresque. C'est sur ce lieu occupé depuis l'Antiquité que saint Martin fonde au IVe siècle, un petit ermitage qui se développe rapidement et devient une prestigieuse abbaye au rayonnement considérable. Depuis 1981, la Ville de Tours est propriétaire du coteau et des terrains attenants où se concentre l'essentiel des bâtiments anciens conservés. Tous les étés le site accueille une fouille archéologique programmée que l'on découvre à l'occasion de cette visite.	Parking, chemin des Rochettes Accès Rdpt Jean le Reste	14h30	10,00 €	lien
Avec Céline	Me	16	Moncontour	vin et gastronomie	Visite du musée du vin, du chais et dégustation (accord mets et vins) au Château de Moncontour. Nous prendrons le bus 54 et nous aurons environ 20 minutes de marche avant d'arriver à la cave.	Vouvray	voir tableau affichage	25,00 €	

		Activité	Genre	Description	Lieu	Heure	Tarif	lien	
J	17	Les Soirées d'Azay	patrimoine	Plongez dans l'intimité du château et découvrez-le à la tombée de la nuit pour vivre une expérience unique ! Un nouveau parcours de visite plurisensoriel vous propose une véritable immersion dans la vie quotidienne au château à différentes époques. Ce nouveau parcours sollicite votre vue, votre odorat et votre ouïe et vous invite à une découverte du mode de vie des habitants du château de la Renaissance au XIXe siècle. Basé sur des sources provenant de fonds d'archives, ce nouveau parcours offre une expérience de visite au plus proche de la réalité historique. Parfums, senteurs, extraits musicaux et ambiances sonores ponctuent la visite proposée en continu, pour une déambulation à votre rythme dans toutes les salles du monument.	Château d'Azay-le-Rideau	19h à 23h	11,50 €	lien	
V	18	Visite nocturne de Tours	patrimoine	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours vous proposent une visite thématique nocturne. Dévoilé depuis novembre 2018, le plan lumière souligne et met en valeur les monuments et espaces urbains. Au fil du parcours et à la tombée de la nuit, les éclairages doux et subtils révèlent la beauté de l'architecture tourangelle. Cette visite conduit sur les lieux emblématiques de la ville pour saisir l'histoire et les spécificités du patrimoine de Tours.	Parvis de la cathédrale	21h30	12,00 €	lien	
V	18	Pique-nique panoramique	musique	Apportez votre pique-nique ou achetez quelques collations sur place au café du château, installez-vous sur les pelouses et profitez de ce cadre exceptionnel pour une soirée détente! Une ambiance musicale sera proposée avec le groupe K'NET.	Château royal d'Amboise	20h15 à 22h30	10,00 €	lien	
S	19	Tours au fil des quartiers - Saint Eloi et Bretonneau	découverte	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours vous proposent une visite du quartier Saint Eloi - Bretonneau. Sous l'Ancien Régime, la ville de Tours se développe au fil de l'édification de ses enceintes successives. Au 19ème siècle avec l'annexion de Saint-Étienne-Extra, la ville confirme son expansion vers le sud. La seconde moitié du 19ème siècle est marquée par la multiplication des grands chantiers urbains qui répondent à un besoin croissant de logements. Enfin, l'annexion des communes de Saint-Symphorien et Sainte-Radegonde, en 1964, permet d'étendre le territoire communal vers le nord.	La chapelle Saint Eloi	14h30	10,00 €	lien	
S	19	Jeux géants	jeux	Entre amis ou en famille venez-vous prêter au jeu et lancez-vous des défis d'adresse et de réflexion. Animé par l'équipe de la Maison Des Jeux de Touraine.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	16h30 à 19h30	gratuit	lien	
Avec Céline	S	19	Week-end à La Rochelle	patrimoine	Visite de la ville de La Rochelle.	La Rochelle	départ à 6h samedi et retour dimanche à 19h	350,00 €	

		Activité	Genre	Description	Lieu	Heure	Tarif	lien	
D	20	Bouture et bouturage	jardin	Apprendre à bouturer les végétaux herbacées et semi ligneux. Appréhender les bases de biologie et les techniques horticoles. Vous pouvez venir avec une plante que vous souhaitez multiplier.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	13h30 à 13h	6,00 €	lien	
L	21	recevopir autour du thé	art de vivre	Le nom de thé renferme une grande diversité en termes de bienfaits, de moments de la journée, d'arômes et d'évocations. A travers une dégustation, nous explorerons tout d'abord les familles de thé, les différents modes de préparation ainsi que les associations gustatives. Viendra ensuite le temps d'explorer le thé en cuisine.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	14h à 16h30	6,00 €	lien	
L	21	Villandry à vélo	patrimoine... et sport	Nous irons à Villandry à vélo avant d'effectuer la visite du château et des jardins. Il vous faudra louer un vélo à cette occasion.	Villandry	14h-19h	30,00 €		
Ma	22	Libérée, divorcée	théâtre	Le plus beau dans le mariage c'est le divorce ! Quel bonheur de retrouver sa liberté ! Ça n'a que des bons côtés et ils vont vous le prouver.	Comédie de Tours, 39 rue Michelet, Tours	21h00	22,00 €	lien	
Me	23	Qi Gong	détente	Avec de nombreux bienfaits, venez pratiquer l'art du Qi Gong dans les jardins de Tours. Pour cela, vous travaillerez sur votre respiration et l'harmonie entre votre corps et votre esprit. Pendant 1h30, vous passerez un moment convivial et agréable en compagnie de votre professeur qualifié. Pensez à venir avec une bouteille d'eau et d'un tapis. Attention, il faut réserver : https://taotonaute.systeme.io/olivieralleno .	Parc de Tours	18h à 19h30	12,00 €	lien	
Me	23	Ciné en plein air	cinéma	Donne-moi des ailes de Nicolas Vanier La perspective de passer trois semaines de vacances en Camargue chez son père Christian n'enchantent guère Thomas, qui préfère les jeux vidéos à la nature. L'adolescent découvre que son père, ornithologue passionné par son métier, a pour projet de sauver une espèce d'oie naine en voie de disparition. Son objectif est de guider les volatiles vers un chemin de migration plus sûr en les accompagnant dans les airs à bord de son ULM. Ce projet un peu fou rapproche Thomas de son père, et le tandem décide de se rendre en Norvège pour concrétiser cette idée.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	à 21h30	gratuit	lien	
J	24	Menu de saison : vacances en pays grassois	atelier cuisine	Un menu qui sent bon l'été et les vacances avec ces herbes, ces recettes fraîches et gourmandes. Vous réaliserez une bruschetta à l'anchoïade, du poulet à l'estragon et courgette farcie à la ricotta et enfin un tiramisu aux myrtilles.	Cook&Go, 30 rue du commerce, Tours	16h	39,00 €	lien	
Avec Céline	J	24	Bistrot des belles caves	dîner	Envie d'un verre de vin ? Benoit Alvarez vous propose une sélection unique de 40 vins servis au verre, régulièrement remise à jour pour des plaisirs renouvelés. Envie d'une parenthèse bistronomique ? Notre chef, vous propose une cuisine imaginative et authentique, qui fait la part belle aux productions locales, tout en respectant la saisonnalité des produits.	23 rue du commerce, Tours	19h30	selon menus	lien

		Activité	Genre	Description	Lieu	Heure	Tarif	lien	
	V	25	Visite nocturne de Tours	patrimoine	Sous la conduite d'un guide-conférencier, l'Office de Tourisme Tours Loire Valley et la ville de Tours vous proposent une visite thématique nocturne. Dévoilé depuis novembre 2018, le plan lumière souligne et met en valeur les monuments et espaces urbains. Au fil du parcours et à la tombée de la nuit, les éclairages doux et subtils révèlent la beauté de l'architecture tourangelle. Cette visite conduit sur les lieux emblématiques de la ville pour saisir l'histoire et les spécificités du patrimoine de Tours.	parvis de la cathédrale	21h30	12,00 €	lien
Avec Céline	V	25	7 vins, 7 lieux	apéro	FRUITS DE SAISON, JUS DE FRUITS ET VIN DE VOUVRAY Au bord de la Loire, à l'Est du pont Wilson, on ne peut pas manquer la silhouette de la bibliothèque municipale de Tours avec son toit pyramidal recouvert de feuilles de cuivre. Monter au dernier étage de la bibliothèque centrale pour une dégustation avec vue 360° sur Tours et les bords de Loire. Dégustation commentée par Christophe Prouteau, œnologue, il vous fera découvrir les subtilités des vins du Domaine du Margalleau accompagnés de fruits de saison et de jus de fruits locaux. Le tout sur un ciel qui changera de couleurs au fil des minutes à cette heure crépusculaire !	Bibliothèque municipale	19h30	24,00 €	lien
	S	26	Cuisine d'Italie	gastronomie	Réalisez un traditionnel plat sicilien aigre-doux à base d'aubergines, oignons, tomates, céleri, olives, câpres...et un risotto crémeux avec une association divine : citrons et aubergines ! Repas à déguster ensemble dans la bonne humeur ou à emporter si désiré.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	10h à 12h30	6,00 €	lien
	S	26	Balade nature	insolite	Offrez-vous une après-midi sous le signe de la Loire, pour découvrir le fonctionnement du fleuve tout en goûtant à sa douceur de vivre. D'abord à pied, votre éco-guide vous apportera des explications sur les paysages ligériens, leur histoire ainsi que sur l'écologie du fleuve avant d'embarquer sur un traditionnel bateau de Loire pour une croisière de 50 minutes. Un apéritif composé de spécialités tourangelles ainsi qu'un verre de vin ou jus de fruits vous accompagnent pendant la balade gourmande. Une sortie conviviale et pédagogique.	3 rue des Tanneurs, Tours	16h à 20h	40,00 €	
	S	26	Disc-golf	sport	Idéal entre amis ou en famille, la pratique du disc-golf est ouverte aussi bien aux personnes recherchant un loisir en pleine nature qu'aux amateurs d'enjeux sportifs et de compétition. Rien à prévoir d'autre qu'une paire de basket et une bouteille d'eau pour participer. Le matériel est prêté par le club.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	19h à 20h	gratuit	lien
	D	27	Qi-Gong	détente	Avec de nombreux bienfaits, venez pratiquer l'art du Qi Gong dans les jardins de Tours. Pour cela, vous travaillerez sur votre respiration et l'harmonie entre votre corps et votre esprit. Pendant 1h30, vous passerez un moment convivial et agréable en compagnie de votre professeur qualifié. Pensez à venir avec une bouteille d'eau et d'un tapis. Attention, il faut réserver : https://taotonaute.systeme.io/olivieralleno .	Parc de Tours	9h30 à 11h	12,00 €	lien

		Activité	Genre	Description	Lieu	Heure	Tarif	lien
L	28	Vannerie	bricolage	Vannerie sauvageonne aux étangs de Narbonne Promenade et récolte sur site, fabrication d'objets simples du quotidien en vannerie aléatoire	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	10h à 16h30	6,00 €	lien
Ma	29	Vite l'eau monte !	escape game	Le signal d'alerte « inondation » a retenti dans la Métropole de Tours ! Saurez-vous réussir en famille toutes les épreuves, réunir votre kit d'urgence, et sortir de la maison avant qu'il ne soit trop tard ? Proposé dans le cadre du PAPI (Programme d'action et de Prévention des Inondations) de Tours Métropole.	Parc de la Gloriette - 61 avenue Pont Cher, Tours	14h30 à 16h30	6,00 €	lien
Me	30	Qi Gong	détente	Avec de nombreux bienfaits, venez pratiquer l'art du Qi Gong dans les jardins de Tours. Pour cela, vous travaillerez sur votre respiration et l'harmonie entre votre corps et votre esprit. Pendant 1h30, vous passerez un moment convivial et agréable en compagnie de votre professeur qualifié. Pensez à venir avec une bouteille d'eau et d'un tapis. Attention, il faut réserver : https://taotonaute.systeme.io/olivieralleno .	Parc de Tours	9h30 à 11h	12,00 €	lien
Me	30	Boire de Loire à vélo	promenade	Venez prendre un bol d'air à vélo accompagné d'un guide, une boucle de 15 km empruntant l'itinéraire de la Loire à Vélo côté ouest jusqu'à l'île de la Métairie à La Ville aux Dames.	31 boulevard Heurteloup, Tours	14h à 17h	10,00 €	lien