



La gazette

de

Aupa Lehengo



1er Septembre 2025

N° 6

Sommaire Sommaire Sommaire

Page 1

Site Aupa Lehengo - Permanences - Adhésions et Inscriptions

Page 2

Marches douces - Ekainberri - Activité « Mus »

Page 3

Nouvelle activité (gym) - Sorties voyages 2025

Page 4

Sorties et voyages 2026

SITE de AUPA LEHENGU : www.lehengo.fr

Pour aller sur notre site, cliquez sur ce lien <https://lehengo.fr/> (ou bien copiez-le pour le coller dans votre moteur de recherche) Vous y trouverez de précieuses informations sur les activités de notre association Aupa Lehengo : activités sportives, culturelles, récréatives, des comptes rendus etc... (marches douces, gym, jeu de Mus, sorties, séjours et voyages etc

PERMANENCES (hors vacances scolaires).

Les vendredis de 14h00 à 15h45 avec : Renée et Alex

* **Lieu** : A la Maison des Associations « Kichoenea » rond - point à l'entrée d'Urrugne - Salle à l'étage :

Les mardis de 10h00 à 12h00 avec Michèle et Eliane

* **Lieu**: en attente de l'attribution d'un local par la mairie

ADHESION

Prix de la carte annuelle d'adhésion 15 € - Cette cotisation est à régler de façon distincte de tout autre règlement.

Votre carte est valable du 1er septembre au 31 août de l'année suivante.

Il faut être à jour de sa cotisation annuelle pour participer à nos activités et ainsi être couvert par nos assurances. .

Vous trouverez votre fiche d'adhésion en allant sur notre site: www.lehengo.fr

COMMENT VOUS INSCRIRE A UNE SORTIE OU UN VOYAGE

L'accompagnateur du voyage est votre interlocuteur privilégié pour vous inscrire: c'est la personne à contacter en priorité. Vous pouvez le contacter par TEL. SMS ou MAIL pour effectuer votre inscription à une sortie ou voyage. Il vous donnera toutes les informations voulues et vous indiquera la marche à suivre.

Pour effectuer vos règlements à l'ordre de Aupa Lehengo (acompte, solde, cotisations etc...) vous avez le choix :

-> soit traiter directement avec votre accompagnateur en lui faisant parvenir par courrier à son adresse postale personnelle ou en déposant les documents dans sa boîte à lettres (fiche d'inscription, chèques etc...) .

-> soit vous rendre à une de nos permanences (voir ci-dessus).

-> soit effectuer un virement à l'ordre de Aupa Lehengo (ou utiliser votre C.B.). Dans ce cas prenez contact avec votre accompagnateur pour connaître la marche à suivre.

Dès le paiement effectué, informez votre accompagnateur pour être sûr que votre inscription est bien prise en compte.

Votre inscription n'est validée qu'à la réception de votre acompte de réservation.

Important :

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler une sortie ou voyage, informez **immédiatement** votre accompagnateur afin de limiter les frais qui vous seront facturés, et qui varient selon la date de l'annulation.

Si une assurance annulation a été souscrite il faut **absolument** que votre accompagnateur puisse **agir très vite** auprès de l'assureur pour éviter un refus de prise en charge.. .

Merci pour votre collaboration.

Association Laïque AUPA LEHENGU - 155, Rte de Legarcia - 64 122 URRUGNE

Tel : 06 85.20.60.36 - Courriel : contact@lehengo.fr - Site: www.lehengo.fr

Siret: 932 157 100 000 11 - Siren : 932 157 100 - APE 9499Z - RNA: W64 101 4087 - Atout France : IMO 64250006

Petits rappels

Sauf indication contraire, toutes les marches douces du jeudi matin démarrent à 9h00 du parking de l'Ikastola (près du fronton d'Urrugne bourg).

Si la météo est défavorable pour une sortie le jeudi, possibilité de la reporter au lendemain vendredi selon météo et disponibilité des accompagnateurs.

En principe la veille de la sortie, vous recevrez un mail avec les dernières informations concernant la sortie programmée.

Ce programme vous est fourni à titre indicatif. Il peut subir des modifications selon la météo et disponibilité des accompagnateurs

Programme des marches douces du dernier trimestre 2025

Septembre 2025 :

Jeudi 11 sept. : Ekainberri à Zestoa - marche et découverte (voir ci-dessous)

Jeudi 18 sept. : Lizarieta avec Jacky et Alex

Jeudi 25 sept. : Ascain St. Ignace avec Monique et Jean

Octobre 2025 :

Jeudi 02 oct. : Otxondo avec Jean Jo

Jeudi 09 oct. : Ibardin - Lac de Xoldo avec Chantal, Jean et Alex

Jeudi 16 oct. : Accotz avec Monique, Pierre

Jeudi 23 oct. : De Bidart à Ostalapea avec Monique et Jean

Jeudi 30 oct. : Tour du Mandale avec Jacky et Alex

Novembre 2025 :

Jeudi 06 nov. : Ibardin - Onéaga avec Monique et Alex

Jeudi 13 nov. : Grotte de Sare - Zugarramurdi avec Jacky, Chantal et Alex

Jeudi 20 nov. : Chapelle Olhette - Herboure . avec Jean et Alex

Jeudi 27 nov. : Circuit Pasaia avec Chantal, Pierre et Alex

Décembre 2025 :

Jeudi 04 déc. : Ficoba - Plaiaundi avec Pierre, Jean et Alex

Jeudi 11 déc. : Phare de Fontarrabie avec Chantal et Jean et Jacky

Jeudi 18 déc. : Tour du lac de St. Pee avec Chantal et Monique



Journée marche douce et découverte : jeudi 11 septembre 2025 (1 jour) avec Sylvie, José et Alex, EKAINBERRI À ZESTOA : Découverte de la réplique de la grotte préhistorique d'Ekain

Programme : (inscription obligatoire)

09h00 : Départ d'Urrugne en covoiturage (parking habituel de l'ikastola près du fronton)

10h00 : arrivée à Zestoa (parking Ekainberri) - Départ pour une marche de 1 h en 2 groupes

11h00 : RDV à l'entrée d'Ekainberri (réplique de la grotte d'Ekain) mise en place 2 groupes (si + de 20 pers.)

Groupe 1 : atelier (3/4 d'heure) - Groupe 2 : Visite guidée en espagnol (3/4 d'heure aussi)

11h45 : On inverse les 2 groupes

12h30 : Fin de la visite et retour au parking. (15 à 20 mn de marche)

13h00 : Retour vers Urrugne. Possibilité repas en cours de route.

Inscriptions obligatoires pour commander billets et guidage:

Contactez Alex (06 85 20 60 36 - alex.zubieta@wanadoo.fr)

Activités récréatives 2025 / 2026

Petit rappel de l'activité : « MUS »

Tous les vendredis 2 heures sont réservées à cette activité de 16h00 à 18h00 à la maison des associations «Kichoenea» au rond-point d'Urrugne. Elle est ouverte :

- à tous ceux qui savent déjà jouer : on met en place les équipes pour jouer une ou 2 parties d'entraînement
- à ceux qui ne savent pas jouer mais veulent apprendre : on met en place des petits ateliers de 4 pour que chacun puisse maîtriser les règles de ce jeu passionnant (souvent on mélange les joueurs qui savent et ceux qui apprennent) .

Alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer quel que soit votre âge. Nous vous attendons. Vous passerez un moment agréable dans une parfaite convivialité

Nouveau pour la rentrée 2025 / 2026

GYM avec Aupa Lehengo - salle AIROSKI avec Sandrine

Pour répondre à de nombreuses demandes, l'association Aupa Lehengo est heureuse de vous annoncer la mise en place de séances de gym à Urrugne au local municipal « AIROSKI » Près du garage Citroen Mocerrea.

Organisation des séances : Nombre places limité - Selon le nombre d'inscrits aux différentes séances, les horaires et tarifs peuvent être modifiés et adaptés

* Les **lundis** de 9h00 à 10h30 (*Zumba - abdo fessier - gym posturale ...*)

* Les **vendredis** de 14h00 à 15h30 (*Pilates - Body balance - Stretching ...*)

Les 1^{ères} séances lundi 15 septembre et vendredi 19 septembre 2025

Cotisations : 150 €/année pour une séance/semaine et 230 €/année pour 2 séances/semaine

A régler uniquement par chèque ou en espèces (possibilité de faire 3 chèques pour étaler votre règlement, chèques qui seront débités fin septembre, fin octobre et fin novembre) - Carte adhésion à régler à part.

Infos : *Carte adhésion de l'année en cours obligatoire. Si vous ne l'avez pas, prix 15 € pour l'obtenir.

*Si vous le souhaitez, une première séance vous est offerte à l'essai avant inscription définitive

Responsables: Conchi tel 07 81 65 47 55 - mail : maria.jaureguiberry@orange.fr

Annie tel 06 62 56 12 67 - mail : annie.sathicq@orange.fr

Inscriptions : Le vendredi 12 septembre de 10h à 12h à la salle Airoski et de 14h à 16 h à Kichoenea (rond-point)

Mais possible aussi auprès des responsables au début de chaque séance

Alors.... **VENEZ NOMBREUSES er NOMBREUX et INVITEZ VOS AMI(E)S**
Elles et ils ont droit aussi à une séance d'essai gratuite avant engagement

Sorties, escapades et voyages 2025

1.- NEDDE (rando-tourisme) - du lundi 1er au samedi 6 septembre 2025 (6 jours)

Prix : 620,00 € - Acompte à l'inscription : 200,00€ - Suppl ch. ind. : €

Programme et infos : aller sur notre site <https://lehengo.fr/> puis cliquer sur **Nedde**

Accompagnateurs à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :

Pierre : 06 64 90 49 20 - pierre.recarte@yahoo.fr

2.- PORTO - du mardi 23 au samedi 27 septembre 2025 (5 jours)

Prix : 1.385 € - Acompte à l'inscription : 500 € - suppl. ch. ind. : 280 €

Programme et infos : aller sur notre site <https://lehengo.fr/> puis cliquer sur **Porto**

Accompagnatrice à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :

Michèle, tel : 06 60 79 88 33 - ripoll.mi@gmail.com

3.- TOSCANE : du mercredi 1^{er} au mercredi 08 octobre 2025 (8 jours)

Prix : 1.990 € - Acompte à l'inscription : 100 € - suppl.ch ind. 210 € (nombre limité à 4)

Programme et infos : aller sur notre site <https://lehengo.fr/> puis cliquer sur **Toscane**

Accompagnateur : à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :

Pierre, tel : 06 64 90 49 20 - pierre.recarte@yahoo.fr

4.- HUESCA ET MALLOS DE RIGLOS : du jeudi 16 au samedi 18 octobre 2025 (3 jours)

Prix : 335 € - Acompte à l'inscription : 100 € - Suppl. ch. ind. : 70 € - **Il reste encore des places**

Programme et infos : aller sur notre site <https://lehengo.fr/> puis cliquer sur **Huesca**

Accompagnateur à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :

Alex 06 85 20 60 36 - mail : alex.zubieta@wanadoo.fr - Guide **Cristina** + guides locaux

5.- VALLÉE DES ALDUDES : le 13 novembre 2025 (1jour)

Prix : environ 76 € - Acompte à l'inscription : 76 €

Programme et infos : aller sur notre site <https://lehengo.fr/> puis cliquer sur **Aldudes**

Accompagnateur : à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :

Pascal : 06 51 79 63 44 - mail : p.grandchamp@free.fr

6.- MARCHÉ DE NOËL EN ALSACE : du lundi 08 au vendredi 12 décembre 2025 (5 jours)

Prix : 880 € acompte à l'inscription : 250 € - suppl. ch. Ind. 100 €

Programme et infos : aller sur notre site <https://lehengo.fr/> puis cliquer **Noël en Alsace**

Accompagnateur : à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :

Alex : 06 85 20 60 36 - alex.zubieta@wanadoo.fr -

Association Laïque AUPA LEHENGU - 155, Rte de Legarcia - 64 122 URRUGNE

Tel : 06 85.20.60.36 - Courriel : contact@lehengo.fr - Site: www.lehengo.fr

Siret: 932 157 100 000 11 - Siren : 932 157 100 - APE 9499Z - RNA: W64 101 4087 - Atout France : IMO 64250006

Sorties, escapades et voyages 2026

1.- CHILI : du vendredi 06 au mercredi 18 mars 2026 (13 jours)

Prix : 5.780 € /pers. (base 26 participants) - Suppl. ch. ind. : 900 € - Acompte à l'inscription : 1.700 € / pers.
5.900 € /pers. (base 21 participants)

Programme et infos : aller sur notre site <https://lehengo.fr/> puis cliquer sur **Chili**.

Accompagnateur à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :
Jean-Dominique : 06 33 98 66 30 - jd.bidai@gmail.com

2.- SORTIE CIDRERIE : le mercredi 11 mars 2026 - (1 jour)

Prix : environ 60 à 65 € - base 55 participants (prix 2026 non encore connus)

Programme et infos : aller sur notre site <https://lehengo.fr/> puis cliquer sur **Cidrerie**

Accompagnateurs : à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :
Jean Jo : 07 68 70 41 28 - mail : jeanjo.olaizola@gmail.com
Alex : 06 85 20 60 36 - mail : alex.zubieta@wanadoo.fr

3.- SORTIE DANS LES LANDES : le jeudi 09 avril 2026 - (1 jour) - en préparation

Visite d'une entreprise artisanale originale puis repas typique landais dans une ferme auberge

Prix et programme : encore en préparation (environ 60 €/pers.)

Programme et infos : aller sur notre site : <https://lehengo.fr/> - cliquer ensuite sur **Landes**

Accompagnateurs à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :
Jean Jo, tel : 07 68 70 41 28 - mail : jeanjo.olaizola@gmail.com
Alex, tel : 06 85 20 60 36 - mail : alex.zubieta@wanadoo.fr

4.- TOLÈDE / CHINCHON / ARANJUEZ : du Mercredi 22 avril – Samedi 25 avril 2026 - (4 jours)

Prix : 700 € (base 30 pers. - à réviser selon nombre de participants) - Acompte : 200 € - suppl. ch. ind.: 40 €

Programme et infos : aller sur notre site : <https://lehengo.fr/> - cliquer ensuite sur **Tolède**

Accompagnatrice à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :
Michèle : 06 60 79 88 33 - ripoll.mi@gmail.com

5.- MONTENEGRO : du 1er au 8 mai 2026

Prix : 1.940 €/pers (base 30 pers.) - 2.090 €/pers (base 25 pers.) - 2.135 € (base 20) - suppl. ch. ind :185 € - acompte à l'inscription : 650 €/pers.

Programme et infos : aller sur notre site : <https://lehengo.fr/> - cliquer ensuite sur **Montenegro**

Accompagnateur à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :
Pascal : 06 51 79 63 44 - mail : p.grandchamp@free.fr

6.- BOURGOGNE : du 08 au 11 juin 2026 - (4 jours)

Prix : 1.490 € (base 30 personnes) - Suppl. ch. ind. : 160 € - acompte à l'inscription : 500 €

Programme et infos : aller sur notre site : <https://lehengo.fr/> - cliquer ensuite sur **Bourgogne**

Accompagnateur à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :
Pascal : 06 51 79 63 44 - mail : p.grandchamp@free.fr

7.- COPENHAGUE : Dates à confirmer (attente vols): Courant Septembre 2026, - 5 jours/4 nuits

Prix : environ 1850 euros (selon prix 2026 et nombre de pers.)- Ch. Particulière : + 270 euros (nombre limité)

Programme et infos : aller sur notre site : <https://lehengo.fr/> et cliquer ensuite sur **Copenhague**

Accompagnatrice à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :
Michèle : 06 60 79 88 33 - Ripoll.mi@gmail.com

Inscriptions : Toute inscription devra être confirmée par l'envoi d'un acompte de 300 euros (chèque- demande de RIB) à l'accompagnatrice

8.- CANADA EST : du 26 septembre au 7 octobre 2026 (12 jours)

Prix : 3.330 € (base 31 pers.ou +) - 3.475 € (base 26/30 pers.) - 3.715 € (base 21/25 pers.)

Suppl. ch. ind. : 890 € (Nbre limité) - acompte à l'inscription : 350 €

Programme et infos : aller sur notre site : <https://lehengo.fr/> - cliquer ensuite sur **Canada**

Accompagnateur à contacter pour informations complémentaires et vous **inscrire** éventuellement :
Alex : 06 85 20 60 36 - alex.zubieta@wanadoo.fr

Inscriptions : dès maintenant car nos options sont de courte durée et si nous dépassons la date les prix sont plus élevés. (Autre risque important : nos places peuvent aussi être prises par d'autres)