

Programme du 7 au 11 juillet :

Lundi 7 juillet

- 8h45-9h15 : Fitness doux - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
9h30-10h15 : Renforcement - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
10h-16h30 : Journée pétanque et barbecue au Stade du Devens - *Départ de l'Espace Lamartine*
10h30-11h30 : Pilates - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
11h-12h30 : Longe-côte - *Rdv Digue côté Méridien Larvotto*
12h30-13h30 : Yoga - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
14h15-16h30 : Visite de l'exposition « Couleurs ! » au Grimaldi Forum - Paiement sur place - *Rdv au guichet du Grimaldi Forum*
14h30-16h : Jeux du Baccalauréat - *Espace Léo Ferré*



Mardi 8 juillet

- 8h45-9h20 : Gainage renforcement - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
9h30-10h : Techniques de relaxation - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
10h-12h : Club des lectures - *RDV devant le lycée hôtelier Rainier III - One Love Café*
10h45-12h : Coordination motrice - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
11h-12h00 : Chant - *Salle A Fabrica*
12h30-15h30 : Parc du Cros de Casté - Prévoir pique-nique - *Départ de l'Espace Lamartine*
14/14h30-16h : Séance de cinéma « Avignon » *Rdv au cinéma du Théâtre Princesse Grace*
"Stéphane, comédien sur le déclin, arrive au Festival d'Avignon avec sa troupe. Il y retrouve Fanny, actrice célèbre, et tombe sous son charme. Un quiproquo lui permet de se rapprocher d'elle, mais le mensonge qu'il entretient risque vite de le dépasser..."



Prix : 9.50€ tarif plein - 6€ tarif réduit sur présentation du carnet d'or à venir régler en Mairie **avant le 25/06**

- 14h-16h15 : Jeux d'énigmes : Tempête sous un crane et Code Name *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Chorale - *FHO à Bellando de Castro*
17h-20h : Rando Apéro à la Tête de Chien à la Turbie
Distance : 3.5 km, 120 m de dénivelé ★☆☆



Départ de l'Espace Lamartine

Prix (visite guidée + apéro) : 35 € à venir régler en Mairie **avant le 25/06**

Mercredi 9 juillet

- 10h-12h : Conférence sur le climat - *Casa D'I Soci*
13h30-14h30 : Yoga - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
14h30-16h30 : Guiz de culture Générale - *Espace Léo Ferré*
14h30-15h30 : Stretching - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
14h-15h : Gym douce - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
15h15-16h15 : Gym douce - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
18h-00h00 : Randonnée Camina Luna à Gorbio au Col de la Coupière ★☆☆
Distance : 4.5 km, 240 m de dénivelé



Prévoir pique-nique - Départ de l'Espace Lamartine

Prix : 29 € à venir régler en Mairie **avant le 25/06**



Jeudi 10 juillet

- 8h30-9h15 : Fitness doux - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
9h-11h30 : Marche nordique au Plateau de la Justice Niv.1 ★☆☆
Départ de l'Espace Lamartine
9h45-10h15 : Stretching - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
10h-12h : Dessin/Peinture - *Casa D'I Soci*
10h-12h : Initiation tarot au jardin de la Villa Paloma
10h30-11h30 : Renforcement musculaire - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
14h30-15h30 : Tai-Chi-Confirmé - *Casa D'I Soci*



Vendredi 11 juillet

- 8h45-10h15 : Longe côte au Larvotto - *Rdv digue côté méridien*
10h-12h : Café cinéophile - *RDV devant le lycée hôtelier Rainier III - One Love Café*
14h15-17h : Pétanque Stade du Devens - *Départ de l'Espace Lamartine*
14h-16h15 : Théâtre - *Casa D'I Soci*
15h45-16h15 : Fitness doux - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
16h15-17h00 : Fitness cardio - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
17h30-18h15 : Renforcement musculaire - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*

