

Programme du 21 au 25 juillet :

Lundi 21 juillet

- 9h-18h : Randonnée guidée Casterino sur la flore et la faune - **Niveau : 1** ★☆☆
Prévoir Pique-nique - *Départ de l'Espace Lamartine*
Prix : 20€ A venir régler **avant le 14/07**
- 9h-11h : Atelier couture par un intervenant : L'atelier d'Alysée - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Jeux de cartes - *Salle Anniversaire*
- 10h30-11h30 : Pilates - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 14h30-17h : Conférence et atelier: Les risques du soleil par La Croix Rouge - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 15h-16h30 : Jeux mémoire - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*



Mardi 22 juillet

- 9h-9h45 : Gym douce - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 10h-10h45 : Coordination motrice - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement **niveau 1** - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
- 12h-12h45 : Fitness rythmée - *Salle anniversaire*
- 14h-16h : Confection de bracelet - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Pilates - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 14h30-16h30 : Exposition « Les Années Folles de Coco Chanel » à *Villa Paloma*
- 15h-16h30 : Chorale - *FHO à Bellando*



Mercredi 23 juillet

- 10h15-11h : Gym douce - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 11h15-12h : Fitness cardio - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 15h-16h30 : Jeux mémoire - *Espace Léo Ferré*
- 17h30-19h30 : Apéro-concert - *Espace Léo Ferré*



Jeudi 24 juillet

- 8h45-11h15 : Longe côte au Larvotto - *Rdv digue côté méridien*
- 10h30-12h : Jeux mémoire - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 10h-12h : Dessin/Peinture - *Casa D'I Soci*
- 10h-16h30 : Balade sur le parcours santé, accessible à pied, à la pinède des Hauts de Monte-Carlo et jeux de cartes (pas de niveau requis)
Prévoir pique-nique - *Départ de l'Espace Lamartine*
- 14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 14h30-15h30 : Tai-Chi Confirmé - *Casa d'I Soci*

Vendredi 25 juillet

- 9h-18h : Sortie train des Pignes : Montez à bord du train à vapeur
Prix : 53€ (comprend le billet et le déjeuner) A venir régler **avant le 14/07**
- 9h30-12h : Longe côte au Larvotto - *Rdv digue côté méridien*
- 15h-16h30 : Quiz culture générale - *Espace Léo Ferré*
- 15h45-16h15 : Fitness doux - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 16h30-17h15 : Fitness cardio - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 17h30-18h30 : Renforcement musculaire - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*

