

Programme du 30 juin au 4 juillet :

Lundi 30 juin

9h-17h : Visite du Parc Alpha

Départ de l'Espace Lamartine



Prévoir pique-nique - eau et casquette



Prix : 9 € - A venir régler avant le 18/06

9h30-12h30 : Forum des lecteurs - Salle A Fabrica

10h-15h : Atelier culinaire : Les smoothies et soupes froides de l'été - Salle anniversaire

10h30-11h30 : Pilates - Salle de sport de la piscine St Charles

12h30-13h30 : Yoga - Salle de sport de la piscine St Charles



Mardi 1 juillet

9h-18h :

Lac de Saint-Cassien : Baignade pédalo pique-nique
Prévoir maillot et pique-nique



Prix sortie pédalo : 7.20€ - A venir régler avant le 18/06

Départ de L'Espace Lamartine

11h15-12h30 : Coordination motrice - RDV au Grimaldi Forum

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 rythmé - Salle anniversaire

14h-16h30 : Théâtre - avec un intervenant - Salle A Fabrica

14h30-16h : Jeux : baccalauréat - Casa d'I Soci

15h-16h30 : Chorale - FHO à Bellando de Castro

17h-17h45 : Gainage renforcement - Salle de sport de la piscine St Charles

18h-18h30 : Techniques de relaxation - Salle de sport de la piscine St Charles



Mercredi 2 juillet

10h-12h : Quiz : Code de la route - Casa d'I Soci

10h15-12h : Initiation Paijeda (art martial monégasque) avec un intervenant - Stade Louis II - entrée côté Marriott

13h30-14h30 : Yoga - Casa d'I Soci

14h30-16h30 : Relaxation plantaire /auto-massage à l'eau de mer - Plage de la Marquet

14h30-15h30 : Stretching - Casa d'I Soci

14h-15h : Gym douce - Casa D'I Soci

15h15-16h15 : Gym douce - Casa D'I Soci



Jeudi 3 juillet

8h30-9h15 : Fitness doux - Salle de sport de la piscine St Charles

9h-12h : Tennis de table avec Xiaoxin Yang Médaillée en titre - RDV Stade Louis II - entrée côté Marriott

9h45-10h15 : Stretching - Salle de sport de la piscine St Charles

10h-17h : Sortie shopping à Cap 3000

Départ de l'Espace Lamartine

Prévoir achat sur place

10h-12h : Dessin/Peinture - Casa D'I Soci

10h30-11h30 : Renforcement musculaire - Salle de sport de la piscine St Charles

14h-15h : Chant : Casa D'I Soci

14h30-15h30 : Tai-Chi-Confirmé - Casa D'I Soci



Vendredi 4 juillet

10h15-12h : Initiation au handball fitness avec un intervenant - Zac St Antoine

14h-16h : Théâtre - Casa D'I Soci

14h-17h : Pétanque au Devens - Départ de l'Espace Lamartine

15h45-16h30 : Fitness cardio - Salle de sport de la piscine St Charles

17h15-20h : Soirée jeux de plage (jeux de cartes, pétanque,..)

Prévoir pique-nique

17h15 Départ de l'Espace Lamartine ou rdv 17h45 à plage Marquet

