

PROGRAMME DES ANIMATIONS

HORS-LES-MURS

JUIN 2025

INSTANTS CULTURELS - BALADES EN NATURE - CRÉATIVITÉS - SPORT & BIEN-ÊTRE - LOISIRS - SÉJOURS - PARTAGE



Du lundi au vendredi

8h30 - 16h30

Inscriptions obligatoires :

 93 15 45 01

espacelamartine@mairie.mc



Espace Lamartine

Vos lieux de rendez-vous :

Partageons un moment convivial autour d'un café, d'une partie de cartes ou de jeux de société à

L'Espace Léo Ferré



Les 2, 5, 11, 12, 23, 25 et 27 juin



De 13h30 à 17h30



En attendant la réouverture, vos activités continuent à :

Salle de sport de la piscine St Charles : 7 Avenue de St Charles (à l'accueil de la piscine)

Maison des Associations "Casa d'i Soci" : 2 bis Promenade Honoré II

Salle "A Fabrica" et anniversaire : Parc Princesse Antoinette (entrée supérieure)

Activités extérieures : voir modalités sur le planning



Informations :



**Prochaine parution
le mardi 10 juin**

**Pour les activités du
30 juin au 6 juillet 2025**

Jours fériés

**Lundi 9 juin
"Lundi de Pentecôte"**

**Jeudi 19 et vendredi 20 juin
"Fête Dieu"**

Niveaux pour les "Balades en nature"



Balade : terrain plat ne présentant aucune difficulté



Randonnée/marche nordique niveau 1 : terrain peu technique, peu de dénivelé



Randonnée/marche nordique niveau 2 : terrain varié (sentier, piste), dénivelé plus important



Randonnée niveau 3 : terrain varié et technique, dénivelé important

Du 2 au 6 juin :

Lundi 2 juin

- 9h30-10h30 : Stretching *Salle A Fabrica*
9h45-12h : Longe-côte au Larvotto *RDV à la digue EST - côté Méridien*
10h-16h30 : Sortie shopping " Ikea " Prévoir achat sur place - *Départ de l'Espace Lamartine*
10h30-11h30 : Pilates *Salle de sport de la piscine St Charles*
10h45-11h45 : Stretching *Salle A Fabrica*
12h30-13h30 : Yoga *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h30-16h15 : Jeux de mémoire *Salle A Fabrica*
14h30-16h30 : Atelier fait maison : Création d'encens à base de plantes et préparation d'une tisane *Espace Léo Ferré*



Mardi 3 juin

- 8h-18h : Randonnée au Parc du Mercantour à Castérino - Niveau 1 ★☆☆
 *Départ de l'Espace Lamartine*
Prix : 34€ à venir régler en Mairie avant le 26/05 (pique-nique et guide compris)
10h-10h45 : Gainage et renforcement niveau 1 *Salle anniversaire*
11h-12h : Danse en ligne *Salle anniversaire*
11h-12h : Chant *Salle A Fabrica*
11h15-12h45 : Initiation au Football au *Parc Princesse Antoinette (entrée du haut)*
12h-12h45 : Fitness rythmé *Salle anniversaire*
14h-16h : Atelier Théâtre avec un intervenant *Salle A Fabrica*
14h15-15h : Initiation au Bao Pao à *l'Académie de Musique Rainier III*
14h30-16h30 : Spectacle « Les seniors fêtent la musique » *Espace Léo Ferré*
Tickets à récupérer au Service Seniors de la Mairie
14h45-16h15 : Jeux de mémoire *Casa d'I Soci*
17h30-18h30 : Challenge sportif *Salle de sport de la piscine St Charles*



Mercredi 4 juin

- 9h15-11h : Initiation Echo avec "Handivoile" *RDV au Stade Nautique de la plage Marquet*
9h30-12h : Marche nordique Plateau de la Justice Niveau 2 ★★☆☆
9h30-10h30 : Gym douce *Casa d'I Soci*
10h45-11h45 : Gym douce *Casa d'I Soci*
13h30-14h30 : Yoga *Salle de sport de la piscine St Charles*
13h30-16h30 : Marche oxygénation au sentier du TENAO (attention nombreuses marches) *Départ de l'Espace Lamartine*
14h-16h : Projection du film documentaire « Comme un seul homme » sur le navigateur Eric Bellion *Casa d'I Soci*
14h-16h : Dessin/peinture *Casa d'I Soci*
14h30-15h30 : Stretching *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h45-16h : Jeux de société : Jeux d'échec et scrabble *Casa d'I Soci*
18h15-20h : Présentation de l'exposition estivale "Couleurs !" du Grimaldi Forum par Catherine Alestchenkoff
RDV à la Bibliothèque Louis Notari



Jeudi 5 juin

- 8h30-9h15 : Fitness doux *Salle de sport de la piscine St Charles*
9h-11h30 : Atelier découverte TERRAE *RDV Tour Odéon (attention nombreuses marches)*
 **Prix initial : 40€ Prix remisé : 15€** (prise en charge Mairie) **à venir régler en Mairie avant le 26/05**
9h-10h : Stretching *Salle A Fabrica*
9h45-10h15 : Equilibre *Salle de sport de la piscine St Charles*
10h-12h : Jeux mémoire *Salle anniversaire*
10h-12h : Dessin/Peinture *Casa d'I Soci*
10h30-11h30 : Renforcement musculaire *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h-15h : Chant *Salle A Fabrica*
14h-17h : Atelier culinaire animé par le Chef du restaurant A Pignata : "Hygiène en cuisine et conservation des aliments" *Espace Léo Ferré*
14h30-15h30 : Tai-Chi confirmé *Casa d'I Soci*



Vendredi 6 juin

- 9h-18h : Sortie à Belvédère *Départ de l'Espace Lamartine* 
Prix : 56.50€ (comprend le déplacement, la visite du village, le déjeuner et un atelier de confection de sorbet)
à venir régler en Mairie avant le 26/05

- 9h-10h30 : Ping-pong au *Parc Princesse Antoinette (entrée du haut)*
9h30-12h : Longe-côte et aqua-détente *RDV à la digue EST - côté Méridien*
10h40-12h10 : Ping-pong au *Parc Princesse Antoinette (entrée du haut)*
14h-17h : Initiation au Kayak avec "Handivoile" à Roquebrune Cap Martin *RDV au guichet de la gare*
14h30-16h : Quiz culture G' *Casa d'I Soci*
15h55-16h30 : Fitness douce *Salle de sport de la piscine St Charles*



Du 10 au 13 juin :

Mardi 10 juin

- 9h-10h : Gym douce *Salle A Fabrica*
10h-10h45 : Gainage et renforcement Niveau 1 *Nouvelle digue*
10h-10h45 : Fitness cardio *Salle A Fabrica*
11h-12h : Chant *Salle A Fabrica*
11h-12h : Danse en ligne *Nouvelle digue*
11h15-17h : Randonnée Peille-Peillon Niveau 2 ★★☆☆
Distance : 7 km - Durée : 3h40 - Dénivelé : 350 m
Prévoir pique-nique - *Départ de l'Espace Lamartine*
12h-12h45 : Fitness rythmé *Nouvelle digue*
14h-16h : Atelier Théâtre avec un intervenant *Salle A Fabrica*
14h15-15h : Initiation au Bao Pao à *l'Académie de Musique Rainier III*
14h15-16h : Apprendre à reconnaître les arnaques en ligne atelier animé par la Maison du Numérique *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Chorale *FHO à Bellando de Castro*



Mercredi 11 juin

- 9h30-12h : Marche nordique niveau 1 au Plateau de la Justice ★☆☆
RDV à l'Espace Lamartine
9h45-11h30 : Exposition "Effet Papillon" avec guide *au Musée Anthropologique* €
Prix : 10€ à venir régler en Mairie avant le 06/06
10h-12h : Jeux interactifs en ligne comme "Candy crush" *Casa d'I Soci*
13h30-14h30 : Yoga *Salle de sport de la piscine St Charles*
13h30-16h30 : Marche oxygénation sur le chemin Romain Beausoleil
Départ de l'Espace Lamartine
14h-14h45 : Gainage et renforcement - Amener son tapis *Casa d'I Soci*
14h30-15h30 : Stretching *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h30-16h30 : Loto *Espace Léo Ferré*
15h-15h30 : Techniques de relaxation - Amener son tapis *Casa d'I Soci*
15h45-16h15 : Techniques de relaxation - Amener son tapis *Casa d'I Soci*



Jeudi 12 juin

- 8h30-9h15 : Fitness douce *Salle de sport de la piscine St Charles*
9h30-12h30 : Atelier couture *Salle A Fabrica*
9h45-10h15 : Stretching *Salle de sport de la piscine St Charles*
10h-12h : Jeux de cartes *Au kiosque Parc Princesse Antoinette*
10h-12h : Jeux mémoire *Salle anniversaire*
10h-12h : Dessin/Peinture *Casa d'I Soci*
10h30-11h30 : Renforcement musculaire *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h-15h : Chant *Salle A Fabrica*
14h-17h : Sortie dans le nouveau complexe multi-activités : "Box 98" suivi d'un goûter à *l'Espace Léo Ferré*
14h-17h : Atelier culinaire animé par le Chef du restaurant A Pignata et la diététicienne du Service : "Manger avec le diabète : adapter sans se priver" - *Espace Léo Ferré*
14h30-15h30 : Tai-Chi confirmé *Casa d'I Soci*



Vendredi 13 juin

- 11h-17h : Barbecue au Stade du Devens - *Départ de l'Espace Lamartine*
14h-16h : Conférence : le soleil et la chaleur présentée par Thierry Villette *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Visite des ruches de Fontvieille *RDV au Musée des timbres*
15h45-16h15 : Fitness douce *Salle de sport de la piscine St Charles*
16h15-17h00 : Fitness cardio *Salle de sport de la piscine St Charles*
17h30-18h15 : Renforcement musculaire *Salle de sport de la piscine St Charles*



Dimanche 15 juin

- 9h-17h : Journée à Fayence et vol en planeur *Départ de l'Espace Lamartine*
Prix du déjeuner : **37€** (sous réserve de modification) - Vol en planeur offert
Places limitées (activité prévue initialement le 16/03, toute nouvelle inscription sera ajoutée en liste d'attente)



Du 16 au 18 juin :

Lundi 16 juin

- 9h-12h : Initiation à la broderie par une intervenante : L'atelier d'Alizée *Salle anniversaire*
9h-11h : Réveil musculaire - *RDV parking de la Marquet à l'entrée du sentier littoral*
10h-12h : Atelier culinaire animé par le Chef du restaurant A Pignata : " Les aliments qui soignent : nutrition et santé " *Salle anniversaire*
10h-16h : Journée pétanque et jeux de carte à la plage la Marquet - *RDV Devant le Beach Volley*
10h30-11h30 : Pilates *Salle de sport de la piscine St Charles*
12h30-13h30 : Yoga *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h-16h : Atelier couture *Salle A Fabrica*
14h-17h : Visite guidée du village d'Eze et de son jardin exotique 
Prix : 15€ à venir régler en Mairie avant le 12/06
Départ de l'Espace Lamartine

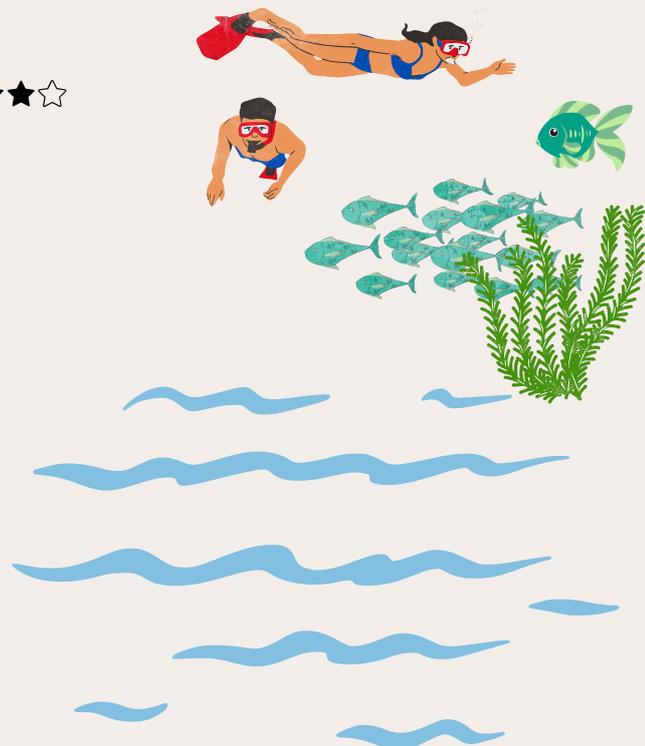


Mardi 17 juin

- 11h-12h : Chant *Salle A Fabrica*
12h-14h : Pique-nique avec groupe de musique Quatuor saxophone *à la sonothèque*
Prévoir son pique-nique
14h-16h : Atelier théâtre animé par un intervenant *Salle A Fabrica*
14h15-15h : Initiation au Bao Pao à *l'Académie de Musique Rainier III*
14h30-16h : Karaoké *à la Sonothèque*
15h-16h15 : Conférence sur le métier d'apiculteur présenté par Mme Blanchy Thérèse *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Chorale *FHO à Bellando de Castro*
17h30-18h30 : Circuit training niveau 2 *Salle de sport de la piscine St Charles*
18h-20h : Présentation de la nouvelle saison 2025-2026 du Théâtre Princesse Grace
RDV devant l'entrée du Théâtre Princesse Grace

Mercredi 18 juin

- 8h30-12h : Préparation au trail : Marche Nordique Niveau 2 à Gorbio ★★☆☆
Distance : 9 km Départ de l'Espace Lamartine
9h-10h15 : Ping-pong au *Parc Princesse Antoinette (entrée du haut)*
9h-13h : Randonnée palmée *RDV devant l'école bleue au Larvotto* 
Prix : 45€ à venir régler en Mairie avant le 13/06
10h30-11h45 : Ping-pong au *Parc Princesse Antoinette (entrée du haut)*
13h30-14h30 : Yoga *Salle de sport de la piscine St Charles*
15h-16h30 : Longe-côte au Larvotto *RDV à la digue EST - côté Méridien*
14h-17h : Marche nordique Niveau 1 au Plateau de la Justice ★☆☆☆
Départ de l'Espace Lamartine
14h30-15h30 : Stretching *Salle de sport de la piscine St Charles*



Du 23 au 29 juin :

Lundi 23 juin

- 8h45-9h15 : Fitness doux *Salle de sport de la piscine St Charles*
9h30-10h : Gym douce *Salle de sport de la piscine St Charles*
10h-12h : Jeux de cartes : Tarot (tous niveaux) *Salle A Fabrica*
10h-12h : Atelier culinaire animé par le Chef du restaurant A Pignata : "Booster son immunité par l'alimentation" *Salle Anniversaire*
10h30-11h30 : Pilates *Salle de sport de la piscine St Charles*
10h30-12h30 : Longe-côte au Larvotto *RDV à la digue EST - côté Méridien*
10h30-16h30 : Concours de pétanque suivi d'une initiation à Lyonnaise *RDV au Club bouliste*
Prix du déjeuner : **27€** (Initiation offerte) **à venir régler en Mairie avant le 18/06** 
12h30-13h30 : Yoga *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h-16h : Dessin/peinture *Salle A Fabrica*
14h30-16h30 : Atelier fait maison : Création d'un baume à lèvres *Espace Léo Ferré*



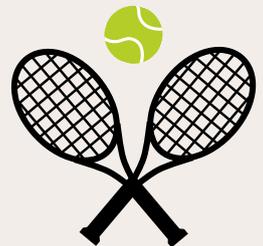
Mardi 24 juin

- 9h-17h : Randonnée : Lac des millefontes - Niveau : 1   
Distance 7.5 km - Dénivelé : 416 m - Durée : 3h30
Départ de l'Espace Lamartine
9h-10h : Circuit training niveau 1 *Salle de sport de la piscine St Charles*
10h-10h45 : Gainage et renforcement niveau 1 *Salle anniversaire*
11h-12h : Chant *Salle A Fabrica*
11h-12h : Danse en ligne *Salle anniversaire*
11h-12h30 : Basket au *Parc Princesse Antoinette*
12h-12h45 : Fitness rythmée *Salle anniversaire*
14h-16h : Atelier Théâtre par un intervenant *Salle A Fabrica*
14h15-15h : Initiation au Bao Pao à *l'Académie de Musique Rainier III*
14h15-16h : À la découverte des réseaux sociaux par la Maison du Numérique *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Chorale *FHO à Bellando de Castro*



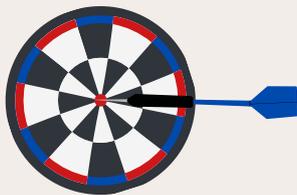
Mercredi 25 juin

- 9h30-13h30 : Initiation au Tennis Club de Monaco *Rdv à l'arrêt de bus de l'Ecole des Révoires*
Prix du déjeuner : **16,50€** (Initiation offerte) **à venir régler en Mairie avant le 18/06** 
10h-12h : Conférence sur les pierres et leurs énergies *Casa d'I Soci*
13h30-14h30 : Yoga *Salle de sport de la piscine St Charles*
13h30-16h30 : Randonnée La Cime de Baudon (Col de la Madone) Niveau : 1   
Distance : 3.2km - Dénivelé : 344M - Durée : 1h30
14h-16h : Dessin/peinture *Casa d'I Soci*
14h30-15h30 : Stretching *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h30-16h30 : Jeux baccalauréat *Espace Léo Ferré*



Jeudi 26 juin

- 8h30-9h15 : Fitness douce *Salle de sport de la piscine St Charles*
9h30-12h : Loisirs créatifs : Personnalisation d'un sac à shopping en coton *Salle A Fabrica*
9h45-10h15 : Stretching *Salle de sport de la piscine St Charles*
10h-11h15 : Fléchettes *Salle anniversaire*
10h-12h : Dessin/Peinture *Casa d'I Soci*
10h30-11h30 : Renforcement musculaire *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h-15h : Chant *Salle A Fabrica*
14h30-15h30 : Tai-Chi-Confirmé *Casa d'I Soci*



Vendredi 27 juin

- 9h-11h30 : Préparation au trail : Marche Nordique Niveau 1 à Gorbio   
RDV à l'Espace Lamartine
10h-12h : Jeux de cartes *Salle A Fabrica*
14h30-17h : Bal de l'été à *l'Espace Léo Ferré*
17h30-18h30 : Renforcement musculaire *Salle de sport de la piscine St Charles*



Dimanche 29 juin

- 9h-17h : Pan Bagnat Race - Camina Mangia à Gorbio 
Prix : **29€** **à venir régler en Mairie avant le 23/06**
Un parcours de 5 à 7 km permettant de récupérer chaque ingrédient du Pan Bagnat suivi d'un pique-nique partagé. *Départ de l'Espace Lamartine*



