

PROGRAMME DES ANIMATIONS

HORS-LES-MURS

Août 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

A noter dans vos agendas : les rendez-vous à

L'Espace Léo Ferré



Lundi 4 août : 14h30 à 16h - Loto de l'Été

Mercredi 6 août : 14h30 à 16h30 - Quiz de culture générale

Retrouvons-nous pour passer un moment de convivialité.

Au programme : café, jeux de cartes, jeux de société et possibilité de régler vos activités/sorties payantes.



Permanence assurée

De 13h30 à 17h30



Informations :

Parutions des programmes :

Tous les lundis

Protégez-vous de la chaleur

Portez des vêtements légers, de couleur claire et hydratez-vous bien !

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)

Foyer Sainte Dévote - 2ème étage : 3 Rue Philibert Florence, 98000 Monaco

Activités extérieures : voir modalités sur le planning

Niveaux pour les "Balades en nature"



Balade : terrain plat ne présentant aucune difficulté



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



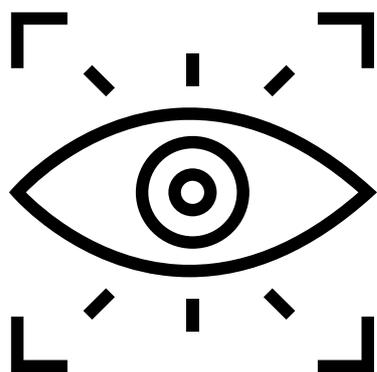
Randonnée/marche nordique niveau 2 : terrain varié (sentier, piste), dénivelé plus important



Randonnée niveau 3 : terrain varié et technique, dénivelé important

Dépistage

Auditif et Visuel



23 et 24 septembre 2025

De 10h à 17h

Par Philippe De Muenynck
Opticien à Monaco

Espace Léo Ferré

Bénéficiez d'un bilan complet gratuit* comprenant :

- 30 minutes de test visuel
- 30 minutes de test auditif

Cette initiative vise à prévenir d'éventuels troubles et à favoriser une meilleure qualité de vie, notamment au travers d'un dépistage précoce.

**À l'issue des examens, un compte-rendu personnalisé vous sera remis.*

Participation sur rendez-vous uniquement
Réservez votre créneau

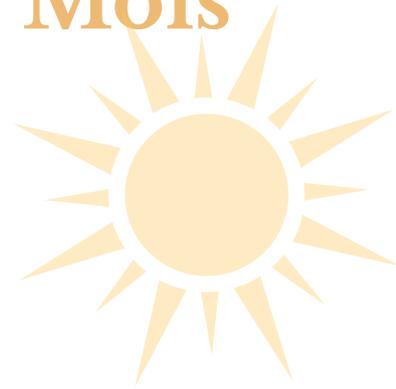
Infos. & Inscriptions : + 377 93 15 45 01 - espacelamartine@mairie.mc

Les Incontournables du Mois

AOÛT

Mardi 5 août

14h30-16h30 : Visite de l'Expo Napoléon au Grimaldi Forum - Paiement sur place



Mercredi 6 août

8h30-18h : Randonnée à Annot - Visite du site des Grès "la Chambre du Roi"
niv.2 ★★☆☆ Dénivelé : 359m - Distance : 4km - Durée : 4h
Prévoir pique-nique - Départ de l'Espace Lamartine

Mardi 12 août

16h-23h : Exposition et visite guidée à la lanterne de Saint-Paul de Vence

Départ de l'Espace Lamartine

€  Prix : 28€ (le prix comprend la visite et le repas)
À venir régler en Mairie avant le 5/08

Mercredi 13 août

9h-16h30 : Randonnée "à la fraîche" : Cascade de Vescagne à Coursegoules
niv.1 ★☆☆☆ Dénivelé : 320 m+ Distance : 5.08Km Durée : 2h50
Prévoir pique-nique et maillot de bain
Départ de l'Espace Lamartine

Jeudi 14 août

18h-23h : Sortie "Nuit des étoiles" au Col de la Madone

Prévoir pique-nique - Départ de l'Espace Lamartine

Mardi 19 août

18h-00h30 : Astro-randonnée observation sur les étoiles à Moulinet
niv.1 ★☆☆☆ Dénivelé : + 200m - Durée : 1h30

Prévoir pique-nique - Départ de l'Espace Lamartine

€  Prix : 20€ (le prix comprend matériel de projection et le guide)
À venir régler en Mairie avant le 12/08

Mardi 26 août

9h-14h : Randonnée "à la fraîche" : Les Rives du Loup à Roquefort-Les-Pins

niv.1 ★☆☆☆ Dénivelé : 44m - Distance : 3.4km - Durée : 1h

Prévoir pique-nique et maillot de bain - Départ de l'Espace Lamartine

Mercredi 27 août

8h45-11h30 : Visite du Musée Villa les Camélias et de l'exposition
"Les Lumières du voyage" d'Olivier Desvaux

€  Rdv à la Gare de Monaco au niveau du guichet
Prix : 5€ à venir régler en Mairie avant le 20/08

9h-17h : Visite de l'Observatoire de Nice

€  Prix : 7€ à venir régler en Mairie avant le 20/08
Départ de l'Espace Lamartine



Programme du 4 au 8 août :

Lundi 4 août :

9h-9h45 : Gym douce - *Foyer Sainte Devote - 2ème étage*

14h30-16h30 : Loto de l'Été - *Espace Léo Ferré*



Mardi 5 août

9h-9h45 : Coordination motrice - *Foyer Sainte Devote - 2ème étage*

10h-12h : Jeux de mémoire - *Foyer Sainte Devote - 2ème étage*

10h-12h : Conférence "L'eau et ses mystère"

présentée par Thiery Villette - *Salle A Fabrica*

14h30-16h30 : Visite de l'Exposition Napoléon au Grimaldi Forum
Paiement sur place - Rdv au guichet du Grimaldi Forum

Mercredi 6 août

8h30-18h : Randonnée à Annot - visite du site de Grès " la Chambre du Roi " - niv.2 ★★☆☆

Dénivelé : 359 m

Distance : 4Km

Durée : 4h

Prévoir pique-nique

Départ de l'Espace Lamartine

9h45-11h45 : Longe-côte au Larvotto - *Rdv digue côté Méridien*

14h30-16h30 : Quiz de culture générale - *Espace Léo Ferré*



Jeudi 7 août

8h45-11h15 : Longe-côte au Larvotto - *Rdv digue côté Méridien*

10h30-12h : Jeux de mémoire - *Foyer Saint Devote - 2ème étage*

11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*

14h30-15h30 : Tai-Chi - *Foyer Sainte Devote - 2ème étage*

Vendredi 8 août

9h-10h : Stretching - *Foyer Sainte Devote - 2ème étage - Amener son tapis*

9h-17h : Balade fraîcheur à la Brague - *Départ de l'Espace Lamartine* ☆☆☆

Prévoir pique-nique

14h-16h : Dessin/peinture - *Salle A Fabrica*

15h30-16h15 : Gym douce - *Foyer Sainte Devote - 2ème étage*

