

# Programme du 14 au 18 juillet :

## Lundi 14 juillet

- 9h-11h : Stretching relaxation au Jardin des Douaniers - *Rdv parking Plage Marquet à l'entrée du sentier*  
9h-11h : Atelier couture par l'atelier d'Alizée - *Salle A Fabrica*  
9h30-17h : Visite de Biot et balade au Parc de Vaugrenier  
Prévoir Pique-nique - *Départ de l'Espace Lamartine*  
10h-11h30 : Jeux mémoire - *Salle anniversaire*  
10h30-11h30 : Pilates - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*  
12h30-13h30 : Yoga - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*  
14h30-16h15 : Jeux de société : Monopoly et scrabble - *Salle anniversaire*  
15h-16h30 : Projection d'anciennes vidéos sur Monaco réalisées par des particuliers  
**Séance offerte** : "Le Cinéma au fil des saisons : Printemps" *À l'Institut Audiovisuel*



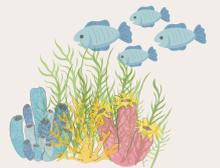
## Mardi 15 juillet

- 9h-11h30 : Longe côte au Larvotto - *Rdv digue côté Méridien*  
10h-10h45 : Gainage et renforcement niveau 1 - *Salle anniversaire*  
11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*  
11h-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*  
12h-12h45 : Fitness rythmée - *Salle anniversaire*  
14h-16h : Loisirs créatifs : mosaïque - *Salle A Fabrica*  
14h-16h30 : Initiation tarot - *Salle anniversaire*  
14h30-15h30 : Pilates - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*  
14h30-15h30 : Jeux mémoire - *Casa d'I Soci*  
15h45-16h45 : Jeux mémoire - *Casa d'I Soci*  
15h-16h30 : Chorale - *FHO à Bellendro*  
17h30-18h30 : Challenge sportif - *Casa d'I Soci*



## Mercredi 16 juillet

- 9h-11h30 : Longe côte et aqua détente au Larvotto - *Rdv digue côté Méridien*  
10h-18h : Visite du Parc Phoenix suivi de la visite de la crypte  
Prévoir pique-nique - *Départ de l'Espace Lamartine*  
 **Prix : 9€** A venir régler **avant le 11/07**  
10h-12h : Vidéo conférence suivi d'un débat « Dérèglement climatique, quels impacts sur nos santés ? *Casa d'I Soci*  
13h30-14h30 : Yoga - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*  
15h-16h30 : Exposition "Demain l'Océan" accompagnée par la Direction des Affaires Culturelles de Monaco  
Traversée artistique des enjeux climatiques *à la salle d'exposition du Quai Antoine 1er*  
14h-16h : Loto - *Casa d'I Soci*  
14h30-15h30 : Stretching - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*



## Jeudi 17 juillet

- 9h-11h30 : Longe côte au Larvotto - *Rdv digue côté Méridien*  
9h15-10h15 : Stretching - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*  
10h-12h : Dessin/Peinture - *Casa d'I Soci*  
10h-12h : Jeux de cartes - *Salle A Fabrica*  
10h30-12h : Jeux mémoire - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*  
14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*



## Vendredi 18 juillet

- 8h30-17h30 : Pêche à la truite, Venez pêcher et déguster votre poisson à Cheiron - *Départ de l'Espace Lamartine*  
**Prix : 35€** A venir régler **avant le 11/07**  
9h-11h30 : Longe côte au Larvotto - *Rdv digue côté Méridien*  
10h30-12h : Conférence « Les Chakras » présentée par Thierry Villette - *Salle A Fabrica*  
14h-15h : Gym douce - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*  
14h-16h30 : Théâtre *Casa D'I Soci*  
15h15-16h15 : Stretching - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*  
16h30-18h : Forum des lecteurs - *Casa d'I Soci*  
19h-22h : Ballet de Monte-Carlo l'Opéra Garnier Lukas Timulak et Compagnie Kor'sia *au Grimaldi Forum*  
**Prix : 32€** A venir régler **avant le 11/07**

