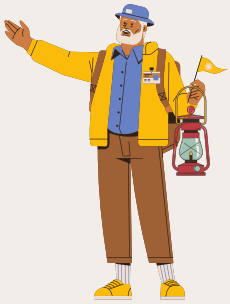
Programme du 11 au 14 août :

Lundi 11 août

9h30-11h : Equilibre et coordination - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
14h30-16h : Quiz de culture générale - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*



Mardi 12 août

9h-11h : Atelier couture par l'atelier d'Alizée - *Salle A Fabrica*
9h30-10h30 : Renforcement musculaire **-** *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
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 guidée 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
Départ de l'Espace Lamartine
Prévoir pique-nique et maillot de bain

14h-15h: Stretching et relaxation - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage* - ***Amener son tapis***
15h15-16h15 : Gym douce - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*

Jeudi 14 août

9h-10h : Stretching - *Foyer Sainte Dévote - 2éme étage* - ***Amener son tapis***
11h-12h: Chant - *Salle A Fabrica*
14h30-15h30 : Tai-Chi - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
15h-16h15 : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*
18h-23h : Sortie "Nuit des étoiles" au Col de la Madone
Prévoir pique-nique - *Départ de l'Espace Lamartine*