

Programme du 30 mars au 3 avril :

Lundi 30 mars

10h-17h : Sortie détente à Casa Barbara à Nice

Compris dans la journée :

- Un cours de stretching
- Un accès au spa (hammam)
- Le déjeuner
- Une séance de cinéma
- Le tea time



Prix 45 € à régler avant le 23/03

RDV parking des Salines RDC

10h30-12h : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*

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

14h-16h30 : Loisirs créatifs : création de cartes Pop-up printemps - *Espace Léo Ferré*

14h-16h30 : Jeux de cartes : rami voleur *Salle anniversaire*

14h-16h30 : Scrabble et jeux de lettres - *Salle A Fabrica*



Mercredi 1er avril

9h - 9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*

9h30-15h30 : Marche nordique au Plateau Tercier ★★☆☆

Prévoir Pique-nique - *RDV Parking des Salines*

10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*

10h45-12h : Equilibre et coordination - *Casa d'I Soci*

11h-12h : Fitness - *Casa d'I Soci*

14h-16h30 : Jeux de cartes rami/belote - *Espace Léo Ferré*

14h30-16h15 : Jeux de sociétés - *Espace Léo Ferré*



Vendredi 3 avril

9h30-11h30 : Réveil musculaire - *Sentier des Douaniers de Cap d'ail*

10h-12h : Théâtre avec intervenant - *Casa d'I Soci*



Mardi 31 mars

9h-9h45 : Fitness Doux - *Salle A Fabrica*

9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*

10h-10h45 : Renforcement musculaire *Salle A Fabrica*

10h-10h45 : Gainage - *Casa d'I Soci*

10h30-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*

11h-12h : Cardio hit - *Casa d'I Soci*

11h30-12h15 : Initiation au Bao Pao - *Académie de Musique*

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

12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*

14h-14h45 : Gym sur chaise - *Casa d'I Soci*

14h-16h30 : Jeux de cartes - *Salle anniversaire*

14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*

15h-15h45 : Assouplissements - *Casa d'I Soci*

16h15-18h45 : Ciné débat "les suffragettes" - *Casa d'I Soc*



Jeudi 2 avril

9h30-12h : Sortie à la SPA de Peille

RDV parking des Salines RDC

10h-12h : Atelier intergénérationnel - *Casa d'I Soci*

10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*

10h-12h : Pétanque - *Parc Princesse Antoinette*

10h-12h : Atelier culinaire - *Salle anniversaire*

13h30-14h30 : Pilates - *Salle de sport de la piscine St Charles*

14h30-15h30 : Stretching - *Salle de sport de la piscine St Charles*

