Mairie de Monaco

Espace Lamartine

Programme du 16 au 21 novembre

Lundi 16 Nov.



9h30-10h30 : Equilibre Salle Polyvalente

9h30-12h : Réveil musculaire au sentier des douaniers

Rdv Parking de la Marquet Cap D'ail

10h-12h : Dessin / Peinture Salle Loisirs Créatifs

11h-12h : Pilates Salle Polyvalente

11h10-12h30 : Initiation smartphone (séance 15 min individuelle) Salle informatique

12h15-13h15 : Yoga Salle Polyvalente

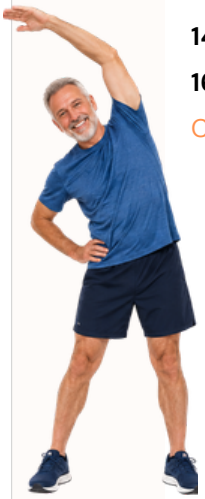
14h-15h : Chant Salle de Chant

14h30-16h : Hip Hop Salle Polyvalente

14h30-16h : Jeux Mémoire Salle de Conférence

17h-18h30 : Confection de bougies (Téléthon) Salle Loisirs créatifs

Mardi 17 Nov.



10h-11h : Gym Douce Salle Polyvalente

11h-12h : Chant Salle de Chant

11h15-12h : Stretching Salle Polyvalente

11h30-12h15 : Bao Pao Académie Rainier III

14h-16h30 : Ciné-Club Salle Informatique

14h30-15h30 : Pilates Salle Polyvalente

16h45-18h30 : Répétition Théâtre Salle de Conférence

Mercredi 18 N.



9h45-12h : Club Photo Salle de Conférence

11h15-13h : Confection d'un lutin/gnome (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs

13h30-14h30 : Yoga Salle Polyvalente

14h30-16h30 : Jeux de Société A Pignata

14h30-16h30 : Décoration de Boules de Noël Salle Loisirs Créatifs

14h45-15h45 : Stretching Salle Polyvalente

16h-16h45 : Gym Douce Salle Polyvalente

17h15-18h30 : Jeux du Petit Baccalauréat A Pignata

Jeudi 19 Nov.



vendredi 20 Nov.



9h15-10h15 : Yoga dynamique séance proposée avec un intervenant Salle polyvalente

9h30-10h15 : Cours Informatique Niv.1 Salle Informatique

10h-12h : Couture : Atelier de confection de pochettes à livres et de marque-pages en tissu Salle Loisirs Créatifs

10h30-11h15 : Fitness avancé Salle Polyvalente

11h15-12h15 : Jeux mémoire Salle de Conférence

11h30-12h15 : Cardio drum Salle Polyvalente

14h-15h : Coordination Motrice Salle Polyvalente

14h30-16h30 : Jeux de Cartes A Pignata

15h15-16h : Stretching Salle Polyvalente

17h-18h30 : Diaporama et débat safari au Botswana A Pignata

17h-18h45 : Dessin / Peinture Salle Loisirs Créatifs

17h30-18h30 : Tai-Chi Salle Polyvalente

Samedi 21 Nov.



10h-11h : Circuit training Salle Polyvalente

11h15-12h : Coordination avec balles souples Salle Polyvalente

14h30-16h30 : Quiz Culture Générale A Pignata

14h30-16h30 : Décoration Père Noël en bois et feutrine (activité en libre-service avec tuto) Salle Loisirs Créatifs

Inscriptions obligatoires : **+ 377 93 15 45 01 - espacelamartine@mairie.mc**