

# Programme du 03 au 08 août

Lundi

03  
Août

9h30-10h30 : Equilibre – Salle Polyvalente  
9h-11h : Longe côte – Rdv Larvotto handiplage  
9h30-11h : Relaxation et visualisation positive – Salle conférence  
10h-12h : Dessin /Peinture – Salle loisirs Créatifs  
11h30-12h30 : Jeux de mémoire – Salle conférence  
14h-16h30 : jeux de cartes – A Pignata  
14h-16h45 : Loisir Créatifs : Cyanotype – Salle loisirs créatifs  
14h-16h30 : Ciné Débat : " Les 12 Hommes en Colère" – Salle de conférence  
17h30-18h30 : Fitness rythmé – Salle Polyvalente



Mardi

04  
Août

9h30-11h : Café passions – Salle conférence  
10h-12h : Exposition Grimaldi Forum "Monaco et L'Automobile de 1893 à nos jours" –  
Gratuit en partenariat avec le Grimaldi Forum  
Rdv devant le Grimaldi Forum  
11h-12h : Stretching – Salle polyvalente  
11h-12h : Chant – Salle de Chant  
11h30-12h30 : Jeux mémoire – Salle de conférence  
14h30-16h30 : Loisirs créatifs : Cyanotype – Salle loisirs créatifs  
14h30-16h30 : Jeux de société – A Pignata  
17h30-18h30 : Cardio drum – Salle polyvalente



Mercredi

05  
Août

9h30-11h30 : Marche Nordique – Plateau de la justice  
11h30-13h : Happyvisio : Comment bien s'hydrater quotidiennement en période estivale ? – Salle informatique  
14h30-16h30 : Loisirs créatifs : Porte-clefs en feutrine – Salle loisirs créatifs  
16h-16h45 : Gym douce – Salle polyvalente  
16h30-18h30 : Ciné débat : « Abysses, la face cachée des océans » – Salle de conférence



Jeudi

06  
Août

9h30-10h30 : Renforcement musculaire – Salle polyvalente  
10h45-12h : Coordination motrice – Salle polyvalente  
11h30-13h : Podcast mémoire recueil et transmission de témoignages individuels – Salle conférence  
11h30-13h : Atelier d'écriture – Salle loisirs créatif  
14h-15h : Chant – Salle de Chant  
14h30-16h30 : Loisirs créatifs : confection bijoux en résine – Salle loisirs créatifs  
15h45-16h45 : Tai-chi – Salle polyvalente  
17h-18h30 : Atelier « Le monde change » – Salle informatique



vendredi

07  
Août

9h30-10h30 : Equilibre – Salle polyvalente  
9h30-11h15 : Atelier « Le monde change » – Salle informatique  
11h30-12h30 : Cours informatique : comment créer un compte client – Salle informatique  
10h-12h : Atelier couture – Salle loisirs créatifs  
11h15-12h : Jeux mémoire – Salle Conférence  
14h-16h30 : Projet film 3D – Salle polyvalente  
14h-16h30 : Jeux de société – A Pignata  
14h30-16h30 : Théâtre – Salle de conférence  
16h45-18h30 : Dessin/peinture – Salle loisirs créatifs  
17h-18h30 : Jeux à thème – A Pignata  
17h30-18h30 : Tai-chi



Samedi

08  
Août

10h-11h30 : Forum des lecteurs – Salle de conférence  
12h-13h30 : Repas partagé – A pignata  
14h-17h : Tournoi jeux de cartes – A pignata  
14h-15h : Pilates – vidéoconférence – Salle polyvalente  
15h15-16h15 : Yoga – vidéoconférence – Salle polyvalente  
14h30-16h30 : Loisirs créatifs : Décopath – Salle loisirs créatifs

