

Programme du 1er au 5 septembre:

Lundi 1er septembre

- 9h-17h : Ferme "Bergerie Belloire" à Saint Etienne de Tinée
Prévoir pique-nique - *Départ du parking de la gare niveau -14 (Dépose-minute)*
Prix : 5€ (dégustation offerte) à venir régler avant le **25/08**
- 8h45-11h15 : Longe côte et aqua détente - *RDV Digue - côté Méridien*
- 10h30-16h30 : Balade sur le littoral suivi de jeux de cartes à la Pinède - *RDV Parking de la plage Marquet - Chemin des douaniers*
- 10h30-11h30 : Pilates - *Foyer Sainte Dévote* - **Amener son tapis**
- 12h30-13h30 : Yoga - *Foyer Saint Dévote* - **Amener son tapis**
- 14h00-16h30 : Atelier culinaire : Manger avec le diabète : Adapter sans se priver - *Foyer Sainte Dévote*
- 14h30-16h30 : Initiation de Stand up paddle au *Cercle Nautique de Cap d'Ail*
Prix: 30€ (comprend le moniteur et location du paddle) à venir régler avant le **25/08**



Mardi 2 septembre

- 8h45-11h15 : Longe côte et aqua détente - *RDV Digue - côté Méridien*
- 9h-10h : Fitness - *Foyer Sainte Dévote*
- 9h30-16h : Sortie shopping Polygone Riviera - **prévoir achat sur place**
Départ du parking de la gare niveau -14 (Dépose-minute)
- 10h30-11h30 : Coordination motrice - *Foyer Sainte Dévote*
- 14h-15h : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Pilates - *Foyer Sainte Dévote* - **Amener son tapis**
- 14h30-16h30 : Relaxation plantaire *Plage Marquet*
- 15h15-16h15 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 16h30-17h15 : Fitness - *Casa d'I Soci*
- 17h30-18h30 : Stretching - *Casa d'I Soci* - **Amener son tapis**



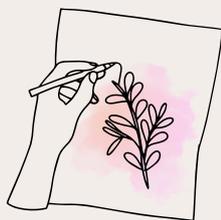
Mercredi 3 septembre

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h-12h30 : Marche Nordique niveau 1 - Trail de Gorbio
Départ du parking de la gare niveau -14 (Dépose-minute)
- 9h-11h : Réveil musculaire et relaxation au Jardins des Douaniers
Rdv au parking de la plage Marquet - Début Chemin des douaniers
- 10h-11h : Fitness cardio - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Foyer Sainte Dévote* - **Amener son tapis**
- 14h-16h30 : Jeux mémoire - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Marche oxygénation au Plateau de la Justice
Départ de l'Espace Lamartine
- 14h30-15h30 : Stretching - *Foyer Sainte Dévote* - **Amener son tapis**
- 14h45-15h15 : Gainage et renforcement *Casa d'I Soci* - **Amener son tapis**
- 15h30-16h : Technique de relaxation - *Casa d'I Soci* - **Amener son tapis**



Jeudi 4 septembre

- 9h-11h30 : Marche oxygénation - Chemin des douaniers
RDV Parking de la plage Marquet - Début du Chemin
- 9h-12h : Pétanque - *Stade du Devens*
- 9h-10h : Stretching - *Foyer Sainte Dévote* - **Amener son tapis**
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 10h30-11h30 : Circuit training niveau 1 - *Foyer Sainte Dévote*
- 10h30-12h : "Visite de l'Exposition Princesse Grace" *RDV devant le Palais Princier*
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*



Vendredi 5 septembre

- 8h30-18h : Sortie Kayak sur les Iles des Lérins
Prix : 40 € Prix remisé ~~48€~~ (**comprend la location du kayak + moniteur**) à venir régler avant le **27/08**
Prévoir pique-nique - *Départ du parking de la gare niveau -14 (Dépose-minute)*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement Niveau 1 - *Foyer Sainte Dévote* - **Amener son tapis**
- 11h-12h : Danse en ligne - *Foyer Sainte Dévote*
- 12h-12h45 : Fitness rythmé - *Foyer Sainte Dévote*
- 14h-16h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h30 : Théâtre - *Foyer Sainte Dévote*
- 16h30-18h30 : Conférence "L'origine des écritures" - *Casa d'I Soci*

