Mairie de Monaco

Espace Lamartine

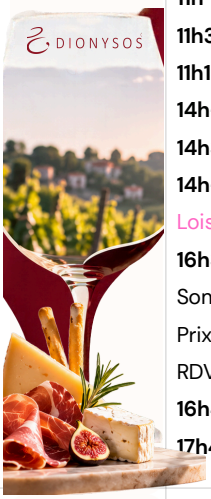
Programme du 30 novembre au 5 décembre

Lundi 30 Nov.



9h30-11h : Jeux Mémoire Salle de Conférence
9h30-16h30 : Sortie Visite du Parc de la Colline du Château de Nice
Prix : 28€ à régler avant le 20/11
Départ de l'Espace de Lamartine
10h-12h : Dessin / Peinture Salle Loisirs Créatifs
11h-12h : Pilates Salle Polyvalente
11h30-12h30 : Confection de bougies (Téléthon) Salle de Conférence
12h15-13h15 : Yoga Salle Polyvalente
14h-15h : Chant Salle de Chant
14h30-16h30 : Jeux d'Echecs et Scrabble A Pignata
14h30-16h30 : Préparation Atelier Intergénérationnel avec l'École de la Condamine Salle de Conférence
17h15-17h45 : Cardio Rythmé Salle Polyvalente
18h-18h45 : Fitness Rythmé Salle Polyvalente

Mardi 01 Déc.



9h30-17h: Randonnée au Mont Chauve
Niveau 2 - Prévoir Pique-Nique
Départ de l'Espace Lamartine
10h-12h30 : Répétition théâtre Salle Polyvalente
11h-12h : Chant Salle de chant
11h30-12h15 : Bao Pao Académie Rainier III
11h15-12h15 : Jeux Mémoire Salle Informatique
14h-16h30 : Ciné-Club « Joyeux-Noël » Salle Informatique
14h30-15h30 : Pilates Salle Polyvalente
14h-15h30 : Fabrication de bougeoirs Téléthon Salle Loisirs Créatifs
16h30-18h : Découverte et Dégustation de Vins avec un Sommelier + Accords mets et vins
Prix : 25€ à régler avant le 26/11
RDV devant le Dionysos au 4 Rue Princesse Caroline
16h45-18h30 : Répétition de théâtre Salle de Conférence
17h45-18h30 : Cardio Drum Salle Polyvalente

Mercredi 02 Déc



9h30-11h : Réveil Musculaire au Sentier des Douaniers Rdv Parking de La Marquet
9h30-12h30 : Répétition Théâtre Salle Polyvalente
11h15-12h : Jeux de Lettres Salle Informatique
13h30-14h30 : Yoga Salle Polyvalente
14h30-16h30 : Fabrication et décoration de bijoux en jesmonite Salle Loisirs Créatifs
14h30-16h30 : Atelier d'écriture Salle de Conférence
14h45-15h45 : Stretching Salle Polyvalente
16h-16h45 : Gym Douce Salle Polyvalente
17h-17h45 : Gainage Salle Polyvalente
18h-18h45 : Cardio Salle Polyvalente

Jeudi 03 Déc.



9h30-17h : Sortie à Biot et visite de la verrerie
Prix : à définir
Départ de l'Espace Lamartine
9h30-10h45 : Coordination Motrice Salle Polyvalente
11h15-12h : Gym Douce Salle Polyvalente
14h-15h : Chant Salle de chant
14h30-16h30 : Fabrication et décoration de bijoux en jesmonite Salle Loisirs Créatifs
14h30-15h30 : Stretching Salle Polyvalente
15h45-16h45 : Tai-Chi Salle Polyvalente
17h-18h30 : Animation Musicale Mr Lerouge Battaglia
17h30-18h45 : Jeux de Cartes Salle de Conférence

vendredi 04 Déc

Maison du numérique



10h-12h : Couture Salle Loisirs Créatifs
10h30-11h15 : Renforcement Musculaire Gainage Salle Polyvalente
11h15-12h15 : Jeux mémoire Salle Informatique
11h30-12h15 : Renforcement Musculaire avec Haltères Salle Polyvalente
11h30-12h30 : Décors Petit Prince Salle Loisirs Créatifs
14h-15h : Stretching et Relaxation Salle Conférence
14h-16h30 : Répétition Théâtre Salle Polyvalente
15h-16h30 : Maison du Numérique « ChatGPT : découvrir l'intelligence artificielle » Salle Informatique
15h15-16h : Circuit Training Salle Conférence
17h-18h45 : Dessin/Peinture Salle Loisirs Créatifs
17h15-18h45 : Quiz Culture Générale A Pignata
17h30-18h30 : Tai-Chi Salle Polyvalente

Samedi 05 Déc



10h-11h : Circuit Training Salle Polyvalente
11h15-12h : Cardio Drum Salle Polyvalente
14h00-17h00 : Création du mois Salle Ateliers Créatifs
14h30-16h30 : Initiation au Bridge A Pignata

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