Mairie de Monaco

Espace Lamartine

Programme du 23 au 28 novembre

Lundi 23 Nov.



9h30-12h : Confection d'un lutin/gnome (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
10h-12h : Dessin / Peinture Salle Loisirs Créatifs
11h-12h : Pilates Salle Polyvalente
11h10-12h30 : Initiation smartphone (séance 15 min individuelle) Salle informatique
11h30-12h30 : Atelier Seconde Main : Emballage Cadeau en tissu (amener vos vieux tissus) SERD Salle de Conférence
12h15-13h15 : Yoga Salle Polyvalente
14h-15h : Chant Salle de Chant
14h-15h : Renfort Musculaire Salle de Conférence
14h-16h30 : Mosaïque Vaisselle (amener votre vieille vaisselle) SERD Salle Loisirs Créatifs
14h30-16h : Bachata Salle Polyvalente
15h15-16h30 : Gym douce Salle de Conférence
17h-18h30 : Confection boule de Noël (Téléthon) Salle Loisirs créatifs
17h30-18h30 : Relooking Seconde Main (amener un objet) SERD Salle Polyvalente

Mardi 24 Nov.



11h-12h : Chant Salle de Chant
11h15-12h : Stretching Salle Polyvalente
14h-15h30 : Mosaïque vaisselle (amener votre vieille vaisselle) SERD Salle Loisirs Créatifs
14h-16h30 : Ciné-Club Salle Informatique
14h30-15h30 : Pilates Salle Polyvalente
16h45-18h30 : Répétition Théâtre Salle de Conférence
17h45-18h30 : Cardio Drum Salle Polyvalente

Mercredi 25 Nov.



9h-11h30 : Réveil musculaire au Sentier des Douaniers à Cap d'Ail
Rdv Parking de La Marquet
9h15-13h : Sortie Photo au Jardin Exotique
Rdv au Jardin Exotique
11h15-12h30 : Boggle Jeux de lettres Salle Informatique
13h30-14h30 : Yoga Salle Polyvalente
14h30-16h30 : Jeux de société A Pignata
14h30-16h30 : Loisirs Créatifs : Art Pouring sur toile (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
14h45-15h45 : Stretching Salle Polyvalente
16h-16h45 : Cardio Training Salle Polyvalente
17h-17h45 : Renforcement gainage Salle Polyvalente
18h-18h45 : Step cardio Salle Polyvalente

Jeudi 26 Nov.

4ème édition de la Journée des Accompagnants de personnes âgées en partenariat avec le CHPG de 14h à 18h

vendredi 27 Nov.



9h30-11h30 : Marche oxygénation sentiers des Douaniers
Rdv La Rose des Vents Larvotto
9h30-12h30 : Sortie Shopping à la boutique de seconde main de Saint-André-de-la-Roche
Rdv Espace Lamartine
10h-12h : Couture : Atelier de confection de pochettes à livres et de marque-pages en tissuSalle Loisirs Créatifs
10h30-11h15 : Gym sur Chaise Salle Polyvalente
11h15-12h15 : Jeux mémoire Salle de Conférence
11h30-12h15 : Gym Salle Polyvalente
14h-16h30 : Confection décoration en pomme de pin (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
14h30-15h : Gainage Salle Polyvalente
14h30-16h30 : Théâtre avec Intervenante Salle de Conférence
14h30-16h30 : Jeux de cartes A Pignata
15h15-16h30 : Step Salle Polyvalente
17h-18h45 : Dessin / Peinture Salle Loisirs Créatifs
17h15-18h45 : Blind Test Musical A Pignata

Samedi 28 Nov.



10h-12h : Forum des lecteurs : Venez avec vos livres à donner et partager A Pignata
12h-13h : Repas Partagé A Pignata
14h-17h : Création de décoration faite à partir de vieux livres dans le cadre de la SERD Salle de Loisirs Créatifs

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