

# Programme du 8 au 12 septembre :

## Lundi 8 septembre

- 8h45-11h15 : Longe côte et aqua détente - *RDV Digue côté Méridien*
- 9h-17h : Randonnée Tour du Cap Roux - Grotte Saint Honorat à l'Estérel - **Niv.2** ★★☆☆  
**Prévoir pique-nique** - Départ du parking de la gare niveau -14 (dépose-minute)
- 10h-12h : Club des lectures - *Rdv devant le lycée Rainier III - On Love Café*
- 10h30-11h30 : Pilates - *Nouvelle digue* - **Amener son tapis**
- 12h30-13h30 : Yoga - *Nouvelle digue* - **Amener son tapis**
- 14h-17h30 : Jeux de cartes : Canasta - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-16h30 : Atelier conférence culinaire : Cuisiner sans cuisson : viandes – Idées fraîches et pratiques - *Espace Léo Ferré*



## Mardi 9 septembre

- 9h-17h : Sortie au Lac du Broc : Visite de l'atelier de fabrication de bougies et de la boutique, suivie d'un atelier de création de cosmétiques : un baume corporel et un sel de bain pour les pieds.  
**Prévoir pique-nique** - *Départ du parking de la gare niveau -14 (dépose minute)*  
€ **Prix : 20€** (visite de l'atelier et réalisation) à venir régler avant le **02/09**
- 9h-15h : Sentier des douaniers de la Différence à la plage du Golf bleue de RCM  
**Prévoir pique-nique** - *RDV à la Différence* - **Attention nombreuses marches**
- 12h-14h : Picnic music live : "Gazouille Crazy Band" en quartet folk and blues à la *Sonothèque* - **Prévoir le pique-nique**
- 14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h : Karaoké à la *Sonothèque*
- 17h30-18h30 : Circuit training niveau 2 - *Casa d'I Soci*
- 17h30-00h00 : Astro-randonnée observation sur les étoiles à Moulinet ★☆☆☆  
Dénivelé : 200 m+ Durée : 1h30  
**Prévoir pique-nique** - *Départ du parking de la gare niveau -14 (dépose minute)*  
€ **Prix : 20€** (matériel de projection + guide) à venir régler avant le **02/09**



## Mercredi 10 septembre

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h-12h : Parachute ascensionnel  
€ **Prix : 45 € prix remisé (65€)** à venir régler avant le **03/09**  
*RDV au niveau du taxibus sur le Port*
- 9h45-10h45 : Ping-pong au *Parc Princesse Antoinette* - *entrée du haut*
- 10h-11h : Renforcement musculaire - *Casa d'I Soci*
- 11h -12h : Ping-pong au *Parc Princesse Antoinette* - *entrée du haut*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Film documentaire suivi d'un débat " Le Mont Blanc" - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Jeux mémoire - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h30 : Loto - *Espace Léo Ferré*



## Jeudi 11 septembre

- 9h-9h45 : Posture et bien être - **Amener le tapis** - *Salle A Fabrica*
- 9h-10h : Jeux d'équilibre - *Salle Anniversaire*
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Atelier projet intergénérationnel - *Casa d'I Soci*
- 10h15-11h15 : Coordination motrice - *Salle Anniversaire*
- 12h-14h : Déjeuner de rentrée au "Petit Bar" - Monaco-ville  
€ **Prix : 35€** à venir régler avant le **29/08**
- 14h30-15h30 : Balade sur le port pour l'évènement "Monaco Classic Week"
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*



## Vendredi 12 septembre

- 9h-9h45 : Gainage et renforcement - **Amener le tapis** - *Salle A Fabrica*
- 9h-11h : Réveil musculaire et relaxation  
*Rdv au parking de la plage Marquet - Début Chemin des douaniers*
- 10h-11h : Stretching - **Amener le tapis** - *Salle A Fabrica*
- 11h15-12h15 : Stretching - **Amener le tapis** - *Salle A Fabrica*
- 12h-12h45 : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*
- 14h15-16h15 : Quiz tout le monde veut prendre sa place - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h30 : Théâtre avec l'intervenante - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h15 : Jeux mémoire - *Espace Léo Ferré*
- 17h-18h45 : Jeux de société : Scrabble - *Casa d'I Soci*

