

Programme du 15 au 19 septembre:

Lundi 15 septembre

- 9h15-10h : Gym douce - *Salle anniversaire*
10h-12h : Loisirs créatifs : SERD sur les déchets d'équipement électriques et électroniques - *Salle A Fabrica*
10h15-11h : Gym douce - *Salle anniversaire*
10h30-11h30 : Pilates - *Nouvelle digue* - **Amener son tapis**
11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie Rainier III*
12h30-13h30 : Yoga - *Nouvelle digue* **Amener son tapis**
14h-17h30 : Jeux de cartes : Canasta - *Espace Léo Ferré*
14h30-16h15 : Jeux mémoire - *Salle anniversaire*



Mardi 16 septembre

- 9h-9h45 : Stretching - **Amener le tapis** - *Salle A Fabrica*
10h-10h30 : Techniques de relaxation - **Amener le tapis** - *Salle A Fabrica*
10h-10h45 : Gainage et renforcement Niv.1 - *Salle anniversaire*
11h-12h : Ping-pong au *Parc Princesse Antoinette*
11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
11h-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
14h-16h : Dessin/peinture - *Salle A Fabrica*
14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
15h-16h : Circuit training niveau 1 - **Amener le tapis** - *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Chorale - *FHO à Bellando de Castro*
16h30-17h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
17h45-18h45 : Stretching - *Casa d'I Soci*



Mercredi 17 septembre

- 9h45-10h30 : Gainage et renforcement - **Amener le tapis** - *Casa d'I Soci*
10h-12h : Balade du littoral jusqu'à la Mala - *Rdv début du chemin des Douaniers*
11h-12h : Circuit Training niveau 1 - **Amener le tapis** - *Casa d'I Soci*
13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
14h30-16h30 : Jeux d'équilibre - *Casa d'I Soci*
14h-16h30 : Projection film "Au Revoir là-haut" d'après le roman de Pierre Lemaitre - *Casa d'I Soci*
14h30-16h30 : Jeux Baccalauréat - *Espace Léo Ferré*



Jeudi 18 septembre

- 10h-11h15 : Fléchette - *Salle A Fabrica*
10h-12h : Jeux mémoire - *Salle Anniversaire*
10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
10h-12h : Atelier sur le projet intergénérationnel - *Casa d'I Soci*
14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*



Vendredi 19 septembre

- 9h45-11h45 : Longe côte et aqua détente - *Rdv digue côté Méridien*
10h-10h45 : Gainage et renforcement Niveau 1- *Nouvelle digue*
11h-12h : Danse en ligne - *Nouvelle digue*
12h-12h45 : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*
14h30-16h30 : Théâtre - *Casa d'I Soci*
14h30-16h30 : Conférence "Ecouter son corps" présentée par Thierry Vilette - *Salle A Fabrica*
14h30-16h30 : Quiz Culture G - *Espace Léo Ferré*
15h15-16h : Fitness cardio - **Amener le tapis** - *Nouvelle digue*
16h15-16h45 : Technique de relaxation - **Amener le tapis** - *Nouvelle digue*
18h-19h30 : Karaoké - *Bibliothèque Louis Notari*



Karaoke

Samedi 20 septembre

- 10h30-16h30 : Visite du Centre Méditerranéen d'Etudes Françaises (CMEF) suivie de la visite du Trophée d'Auguste
Prévoir pique-nique - *Départ du parking de la gare - niveau - 14*

