<u>Programme du 15 au 19 septembre:</u>

Lundi 15 septembre

9h15-10h: Gym douce - Salle anniversaire

Loisirs créatifs : SERD sur les déchets d'équipement électriques et électroniques - Salle A Fabrica 10h-12h:

10h-10h45:

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

Gainage et renforcement Niv.1 - Salle anniversaire 11h-12h: Ping-pong au Parc Princesse Antoinette

Chant - Salle A Fabrica 11h-12h:

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



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

Projection film "Au Revoir là-haut" d'après le roman de Pierre Lemaitre - Casa d'I Soci 14h-16h30:

14h30-16h30: Jeux Baccalauréat - Espace Léo Ferré



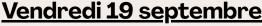


Jeudi 18 septembre

10h-11h15: Fléchette - Salle A Fabrica 10h-12h: leux 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



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





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





