

Programme du 25 au 29 août :

Lundi 25 août

- 8h45-11h15 :** Longe côte au Larvotto - *Rdv digue côté Méridien*
- 9h-11h30 :** Balade au Fort de la Revère - *Départ de l'Espace Lamartine*
- 10h-14h :** Atelier culinaire : Cuisiner sans cuisson : salades – Idées fraîches et pratiques - *Salle anniversaire*
- 10h30-11h30 :** Pilates - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage - Amener son tapis*
- 12h30-13h30 :** Yoga - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage - Amener son tapis*
- 14h15-16h :** Projection d'anciennes vidéos sur Monaco réalisées par des particuliers
Séance offerte : "Le Cinéma au fil des saisons : Été" *À l'Institut Audiovisuel*



Mardi 26 août

- 9h-14h :** Randonnée " Les Rives du Loup " à Roquefort-Les-Pins
Dénivelé : 44m - Distance : 3.4km - Durée : 1h **niv.1** ★☆☆
- Prévoir pique-nique et maillot de bain**
Départ de l'Espace Lamartine
- 9h-9h45 :** Gym douce - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 10h-12h30 :** Forum des lecteurs - *Salle anniversaire*
- 14h30-15h30 :** Pilates - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage - Amener son tapis*
- 15h-16h30 :** Jeux mémoire et quiz - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*

Mercredi 27 août

- 8h45-11h30 :** Visite du Musée Villa les Camélias et de l'exposition "Les Lumières du voyage" d'Olivier Desvaux
Rdv Gare de Monaco au niveau du guichet
-  **Prix: 5€** - à venir régler en Mairie **avant le 8/08**
- 9h-10h :** Circuit training niveau 1- *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 9h-17h :** Visite de l'Observatoire de Nice et Parc du Vinaigrier - Prévoir pique-nique
-  *Départ de l'Espace Lamartine*
Prix : 16€ - à venir régler en Mairie **avant le 8/08**
- 10h15-11h :** Gainage et renforcement - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage - Amener son tapis*
- 11h15-11h45 :** Techniques de relaxation - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage - Amener son tapis*
- 13h30-14h30 :** Yoga - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage - Amener son tapis*
- 14h30-15h30 :** Stretching - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage - Amener son tapis*



Jeudi 28 août

- 8h45-11h15 :** Longe côte au Larvotto - *Rdv digue côté méridien*
- 9h-9h45 :** Posture et bien être - *Salle A Fabrica - Amener son tapis*
- 10h30-11h30 :** Jeux mémoire - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 11h-12h :** Chant - *Salle A Fabrica*
- 14h30-15h30 :** Tai-Chi - *Foyer Sainte Dévote - 2ème étage*
- 10h-12h :** Conférence "L'eau et ses mystères" présentée par Thierry Villette - *Salle A Fabrica*

Vendredi 29 août

- 9h-10h :** Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 9h15-10h15 :** Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 15h-16h15 :** Circuit training niveau 1- *Salle A Fabrica*

