Mairie de Monaco

Espace Lamartine

Programme du 9 au 14 novembre

Lundi 09 Nov.



9h30-10h30 : Equilibre Salle Polyvalente
10h-12h : Dessin / Peinture : Thème Noël (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
11h-12h : Pilates Salle Polyvalente
11h10-12h30 : Initiation smartphone Salle informatique
11h30-13h : Préparation Atelier Intergénérationnel Salle de Conférence
12h15-13h15 : Yoga Salle Polyvalente
14h-15h : Chant Salle de Chant
14h-16h30 : Décoration du Petit Prince Salle Loisirs Créatifs
14h30-16h : Bachata Salle Polyvalente
17h-18h30 : Personnalisation de boîtes en bois (bijoux, vide poche) (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
17h30-18h30 : Fitness rythmé Salle Polyvalente

Mardi 10 Nov.



9h-10h30 : Ciné-Club Salle Informatique
10h-11h15 : Sophrologie : "Mieux Dormir avec la Sophrologie" séance avec une intervenante Salle de Conférence
11h-12h : Chant Salle de Chant
11h15-12h15 : Point sur la Course de Voile Virtual Regatta Salle Polyvalente
11h30-12h15 : Bao Pao Académie Rainier III
14h-15h45 : Confection créative en mosaïque (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
14h45-16h30 : Répétition Théâtre Salle de Conférence
17h45-18h30 : Cardio Drum Salle Polyvalente

Mercredi 11 Nov.



9h15-11h30 : Confection d'un ange en papier (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
9h30-13h : Club photo Salle de Conférence
11h15-13h : Club photo Salle de Conférence
13h30-14h30 : Yoga Salle Polyvalente
14h30-15h30 : Jeux de Société A Pignata
14h30-16h30 : Loisirs créatifs : Art Pouring sur toile (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
14h45-15h45 : Stretching Salle Polyvalente
15h-16h30 : Film documentaire sur la Guadeloupe Salle Informatique
17h-17h45 : Gainage Salle Polyvalente
18h-18h45 : Step Salle Polyvalente

Jeudi 12 Nov.



9h30-10h30 : Point Course de Voile Virtual Regatta Salle Informatique
11h-12h : Gym douce Salle Polyvalente
11h30-12h : Cardio rythmé Salle de Conférence
14h30-17h : Fête du Prince A Pignata
17h45-18h45 : Confection de colliers Antillais (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs

vendredi 13 Nov.



9h30-10h15 : Cours Informatique Niv.1 Salle Informatique
9h30-10h30 : Equilibre Salle Polyvalente
10h-12h : Couture Salle Loisirs Créatifs
10h30-11h15 : Gainage renforcement musculaire Salle Polyvalente
11h30-12h : Point sur la Course de Voile Virtual Regatta Salle de Conférence
11h30-12h15 : Renforcement altère Salle Polyvalente
11h30-12h30 : Atelier d'écriture Salle Informatique
14h-15h : Chant Salle de Chant
14h30-16h30 : Bal Antillais + Remise des Récompenses Course de Voile Route du Rhum Salle Polyvalente
14h30-16h30 : Bal spécial Antilles Salle Polyvalente
17h-18h30 : Jeux mémoire Salle de Conférence
17h-18h45 : Dessin / Peinture : Thème Noël (Téléthon) Salle Loisirs Créatifs
17h30-18h30 : Tai-Chi Salle Polyvalente

Samedi 14 Nov.



9h45-10h45 : Gym douce Salle Polyvalente
11h-11h45 : Relaxation multisensorielle Salle Snoezelen
12h-12h45 : Relaxation multisensorielle Salle Snoezelen
14h30-16h30 : Karaoké A Pignata
14h30-16h30 : Décoration de Père-Noël en bois et feutrine Salle Loisirs Créatifs

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