

Programme du 31 août au 05 sept

Lundi

31
Août



9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
 9h30-11h : Relaxation et visualisation positive [Salle Snoezelen](#)
 10h-12h : Dessin/peinture [Salle Loisirs Créatifs](#)
 11h-12h : Pilates [Salle Polyvalente](#)
 11h-12h30 : Quizz informatique [Salle informatique](#)
 12h15-13h15 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h : Hip Hop [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Jeux de cartes [A pignata](#)
 17h-18h30 : Blind test [Salle informatique](#)

Mardi

01
sept



9h15-9h50 : Renforcement Musculaire [Salle Polyvalente](#)
 10h00-10h45 : Fitness Doux [Salle Polyvalente](#)
 11h15-12h15 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
 11h30-12h30 : Jeux mémoire [Salle de Conférence](#)
 14h30-16h30 : Jeux de Scrabble [A Pignata](#)
 14h30-16h00 : Jeux mémoire sur ordinateur [Salle Informatique](#)
 16h30-18h30 : Répétition de Théâtre [Salle de Conférence](#)
 17h30-18h30 : Stretching [Salle Polyvalente](#)

Mercredi

02
sept



9h-11h : Longe Côte au Larvotto ([rdv HandiPlage](#))
 9h15-10h00 : Stretching [Salle de Conférence](#)
 10h30-12h00 : Club Photos [Salle de Conférence](#)
 11h30-12h30 : Jeux mémoire sur ordinateur [Salle Informatique](#)
 13h30-14h30 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Jeux de Société [A Pignata](#)
 14h30-16h30 : Décoration d'une boîte en découpatch [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h45-15h45 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
 16h-16h45 : Gym Douce [Salle Polyvalente](#)
 17h30-18h30 : Step Cardio [Salle Polyvalente](#)

Jeudi

03
sept



8h-18h : Sortie Kayak aux Îles des Lérins
Prix : 50€ - 30€ à régler avant le 27/08
[Rdv Espace Lamartine](#)
 11h15-13h : Quizz Culture Générale [Salle de Conférence](#)
 14h30-16h30 : Transformer et customiser des bouteilles d'eau de récupération en déco/vase [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-15h30 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
 15h45-16h45 : Tai-Chi [Salle Polyvalente](#)
 17h-17h45 : Gainage et renforcement [Salle Polyvalente](#)
 18h-18h45 : Fitness [Salle Polyvalente](#)

vendredi

04
sept



9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
 9h30-11h : Documentaire et débat : « Survivre dans l'Amazonie avec ma fille » [Salle Informatique](#)
 9h30-10h30 : Assouplissements [Salle de Conférence](#)
 10h-12h : Atelier couture [Salle Loisirs Créatifs](#)
 10h45-11h30 : Gym sur chaise [Salle Polyvalente](#)
 11h15-12h15 : Jeux mémoire [Salle de Conférence](#)
 11h45-12h30 : Gym [Salle Polyvalente](#)
 14h-16h30 : Atelier Bricolage [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Jeux de Cartes : Initiation Canasta [A Pignata](#)
 14h30-15h15 : Gym Douce [Salle Polyvalente](#)
 15h30-16h30 : Renfort Musculaire [Salle Polyvalente](#)
 17h-18h30 : Jeux 100% logique [A Pignata](#)
 17h-18h45 : Dessin / Peinture [Salle Loisirs Créatifs](#)

Samedi

05
sept



10h00-10h45 : Gym sur chaise [Salle Polyvalente](#)
 11h00-11h45 : Step [Salle Polyvalente](#)
 12h00-12h45 : Équilibre et Coordination [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Loisirs créatifs : Mandala [Salle Loisirs Créatifs](#)
 15h-17h : Loto [Salle Polyvalente](#)