

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](#)
 9h30-11h30 : Danse en ligne spéciale Antilles [Salle Polyvalente](#)
 9h30-13h : Club photo [Salle de Conférence](#)
 11h15-13h : Club photo [Salle de Conférence](#)
 11h45-12h10 : Cardio rythmé [Salle Polyvalente](#)
 12h25-13h : Fitness rythmé [Salle Polyvalente](#)
 13h30-14h30 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
 14h30-15h30 : Jeux de Société [A Pignata](#)
 14h30-16h30 : Loisirs créatifs : Art Pouring sur toile (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Atelier d'écriture : Voyage aux Antilles [Salle de Conférence](#)
 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](#)