

Programme du 8 au 14 décembre:

Lundi 8 décembre

Férié

Immaculé conception



Mercredi 10 décembre

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
11h-12h : Fitness - *Casa d'I Soci*
13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
14h-16h30 : Confection de décoration de Noël Russe - *Casa d'I Soci*



Mardi 9 décembre

- 9h-17h : Sortie Shopping : Achats de Noël à Villeneuve Loubet
Achat sur place pour restauration
RDV Parking des Salines RDC
- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle anniversaire*
10h-10h45 : Fitness doux - *Salle anniversaire*
11h-12h : Jeux mémoire - *Salle anniversaire*
11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
14h-15h : Pilates - *Salle anniversaire*
14h30-15h45 : Atelier bien être sophrologie par un intervenant
 ~~prix 30€~~ Prix remis : 20€ *Salle A Fabrica*
15h-16h30 : Chorale - *Bellandro di Castro*
15h15-17h : Confection du village de Noël en lego - *Salle anniversaire*



Jeudi 11 décembre

- 9h30-17h : Visite de la Cathédrale Saint Nicolas et du musée Chagall
RDV Parking des Salines RDC
 **Prévoir 5€ en espèce pour l'Eglise, Prix du repas 25€ + 10€ pour le musée - A Régler avant le 04/12**
- 10h-12h : Atelier culinaire : thème de Noël - *Salle anniversaire*
10h-12h : Dessin/peinture - *Salle A Fabrica*
10h-12h : Forum des lecteurs - *La Bookinerie*
14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*
14h30-16h : Danse en ligne avec l'association - *Prévoir des chaussures réservées aux activités d'intérieur à l'Escorial*

Vendredi 12 décembre

- 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
12h30-13h30 : Stretching - *Salle A Fabrica*
14h30-16h30 : Théâtre avec intervenant - *Salle A Fabrica*
17h45-18h45 : Cardio fitness - *Casa d'I Soci*
19h30-22h : Spectacle « Non à l'argent » au théâtre des Funambules
Départ 19h30 parking des Salines
 **Prix : 15€ à régler avant le 05/12**

