

Programme du 5 au 10 octobre

Lundi

05
Oct



9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
 9h30-11h : Critiques sur films cultes [Salle de Conférence](#)
 9h30-16h30 : Randonnée au Barrage de Malpasset - Niveau 2
 ⚡ Durée : 1h45 · Distance : 4,45 km · Dénivelé positif : 140 m
 📍 [Rdv Espace Lamartine](#) ✓ Prévoir pique-nique
 10h-12h : Dessin / Peinture [Salle Loisirs Créatifs](#)
 11h-12h : Pilates [Salle Polyvalente](#)
 11h15-12h30 : Initiation smartphone (séance 15 min individuelle) [Salle informatique](#)
 11h30-12h30 : Atelier Photo Créatif : Séance de Light Painting La Grande Lessive [Salle Snoezelen](#)
 12h15-13h15 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
 14h-16h30 : Photo en Cyanotype La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Répétition Spectacle d'Halloween [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Jeux de scrabble [A Pignata](#)
 17h-18h30 : Personnalisation de magnet pour frigo (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
 17h30-18h : Cardio rythmé [Salle Polyvalente](#)
 18h15-18h45 : Fitness rythmé [Salle Polyvalente](#)

Mardi

06
Oct



9h30-10h15 : Renforcement [Salle Polyvalente](#)
 10h20-11h : Fitness [Salle Polyvalente](#)
 11h-12h : Chant [Salle de Chant](#)
 11h15-12h15 : Confection d'objets pour le Téléthon [Salle Loisirs Créatifs](#)
 11h30-12h15 : Bao-Pao [Académie Rainier III](#)
 11h30-12h30 : Gainage [Salle de Conférence](#)
 14h-16h30 : Ciné-Club [Salle Informatique](#)
 14h30-15h30 : Pilates [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Loisirs Créatifs : Photo en Cyanotype La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Jeux de lettres [A Pignata](#)
 16h45-18h30 : Répétition Théâtre [Salle de Conférence](#)
 17h45-18h30 : Cardio Drum [Salle Polyvalente](#)

Mercredi

07
Oct



9h-11h30 : Visite de l'Observatoire de Nice
 📍 [Rdv Espace Lamartine En attente de prix](#)
 9h30-10h : Cardio rythmé [Salle Polyvalente](#)
 10h15-10h45 : Fitness rythmé [Salle Polyvalente](#)
 11h-12h30 : Atelier informatique débutant [Salle Informatique](#)
 11h15-12h : Cardio drum [Salle Polyvalente](#)
 13h30-14h30 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Dessin La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Atelier d'écriture [Salle de Conférence](#)
 14h45-15h45 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
 16h-16h45 : Gym douce [Salle Polyvalente](#)
 17h-18h30 : Step cardio [Salle Polyvalente](#)

Jeudi

08
Oct



9h-16h30 : Tournoi de pétanque au Devens
 Repas convivial avec ambiance musicale
 14h-15h : Chant [Salle de Chant](#)
 14h30-15h30 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
 15h45-16h45 : Tai-Chi [Salle Polyvalente](#)

vendredi

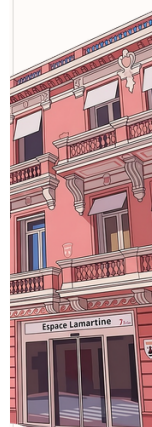
09
Oct



9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
 9h30-10h15 : Cours Informatique [Salle Informatique](#)
 9h30-17h : Randonnée Piste du Grand DUC - Niveau 2
 ⚡ Durée : 4 h · Distance : 8,5 km · Dénivelé positif : 390 m
 📍 [Rdv Espace Lamartine](#) ✓ Prévoir pique-nique
 10h-12h : Couture [Salle Loisirs Créatifs](#)
 10h45-11h30 : Gainage renforcement musculaire [Salle Polyvalente](#)
 11h30-12h30 : Atelier Photo Créatif : Séance de Light Painting La Grande Lessive [Salle Snoezelen](#)
 11h45-12h30 : Renforcement Altère [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Théâtre [Salle de Conférence](#)
 14h30-16h30 : Jeux de cartes [A Pignata](#)
 15h-16h30 : Atelier Maison du Numérique : « Apprendre à reconnaître les arnaques en ligne » [Salle Informatique](#)
 17h-18h45 : Dessin / Peinture La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)
 17h30-18h30 : Tai-Chi [Salle Polyvalente](#)

Samedi

10
Oct



10h-11h : Circuit Training [Salle Polyvalente](#)
 11h15-12h15 : Cardio Drum [Salle Polyvalente](#)
 14h-17h : Projet Collectif : Atelier de Lettrage Créatif « ESPACE LAMARTINE » [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-17h : Jeux d'Ambiance [A Pignata](#)