7 décembre: le ' <u>Programme</u>

Lundi 1er décembre

Randonnée Tour de l'aiguille Estérel 9h30-17h:

Niveau 2: Durée 3h25 - Distance: 8.82km - Dénivelé: 315m Prévoir pique-nique - RDV au parking des Salines - niveau RDC

10h-12h30: Atelier Spécial Secret Santa: Création d'un marque-page et d'une pochette livre

Salle Anniversaire

11h-12h: Pilates - Salle A Fabrica 12h30-13h30: Yoga - Salle A Fabrica

14h-16h30: Théâtre avec intervenant - Salle A Fabrica

14h-16h15: Ateliers Spéciale Secret Santa: Atelier d'écriture - Salle anniversaire

Ateliers Spéciale Secret Santa : Création de cartes de vœux - Salle anniversaire 14h-16h15:



11h30-12h15: Initiation Bao Pao - Académie de Musique

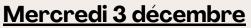
Ateliers Spécial Secret Santa: Atelier fabrication et Décoration de bougie 14h-16h15:

avec de la cire opaque- Salle A Fabrica

14h-16h15: Ateliers Spécial Secret Santa: Atelier fabrication de bougie avec la

cire transparente - Salle Anniversaire

14h30-15h30: Pilates - Casa d'I Soci



9h-9h45: Gym douce - Casa d'I Soci

10h-10h45: Gainage et renforcement - Casa d'I Soci

11h-12h: Fitness - Casa d'I Soci

Marche nordique Plateau de la Justice RDV au parking des Salines - niveau RDC 9h30-12h:

13h30-14h30: Yoga - Casa d'I Soci Stretching - Casa d'I Soci 14h30-15h30:

14h30-16h15: Atelier Secret Santa: Confection de décorations de noël- Casa d'I Soci 14h-16h30: Marche oxygénation Chemin des Douaniers RDV au parking de la Marquet

Jeudi 4 décembre

9h-17h: Sortie-Foire aux Santons : 14ème Circuit de crèche à Sollies-ville

Prix: 34€ régler avant le 27/11 RDV Parking des Salines RDC

10h-12h: Atelier culinaire: Alimentation anti-inflammatoire, équilibre

acide-base, exemples d'épices et d'aliments à privilégier ou à éviter. - Salle anniversaire

10h-12h: Conférence sur le thème des fêtes de fin d'années

présentée par Thiery Villette - Casa d'I Soci

10h30-12h: Atelier Secret Santa: Confection de décorations de noël - Salle A fabrica

10h-12h30: Atelier Spécial Secret Santa: Confection d'un sel de bain relaxant et gommage corporel

Casa d'I Soci

14h-15h: Chant - Salle A Fabrica 14h30-15h30: Tai-chi - Casa d'I Soci

14h30-16h: Danse en ligne avec l'association Prévoir des chaussures réservées aux activités d'intérieur

14h30-16h30 : Rencontre intergénérationnelle « École d'hier et d'aujourd'hui » - Casa d'I Soci

Vendredi 5 décembre

9h-11h30: Réveil musculaire – Sentier des Douaniers

10h-12h: Atelier couture - Salle A Fabrica

11h-12h30: Atelier Spécial Secret Santa: Forum des lecteurs spéciale idées cadeaux à La Booquinerie

14h30-16h30: Secret santa autour d'un goûter avec spectacle : Prix à définir

17h30-19h: Inauguration du Marché de Noël de Monaco - RDV au restaurant Bella Vita



