

Programme du 1er au 7 décembre:

Lundi 1er décembre

- 9h30-17h : Randonnée Tour de l'aiguille Estérel ★★☆☆
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 Spécial Secret Santa : Atelier d'écriture - *Salle anniversaire*
- 14h-16h15 : Ateliers Spécial Secret Santa : Création de cartes de vœux - *Salle anniversaire*



Mardi 2 décembre

- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h30 : Atelier Spécial Secret Santa : création de savons - *Salle anniversaire*
- 10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 14h-16h15 : Ateliers Spécial Secret Santa : Atelier fabrication et Décoration de bougie 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*



Mercredi 3 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*
- 9h30-12h : Marche nordique Plateau de la Justice *RDV au parking des Salines - niveau RDC*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
- 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 Solliès-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 Thierry 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 l'Ecorial*
- 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*

