

Programme du 23 au 29 mars :

Lundi 23 mars

- 9h30-16h30 : Randonnée "Cascade et canal de Gairaut" à Nice ★☆☆
Niveau 1 - Durée : 1h45 - Distance : 5km
Prévoir Pique-nique - *RDV Parking des Salines*
- 10h30-12h : Atelier d'écriture - *Salle A Fabrica*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine St Charles*
- 14h-16h30 : Loisirs créatifs : bouquet de fleurs en Lego®
Espace Léo Ferré
- 14h-16h30 : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*



Mercredi 25 mars

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h30-17h : Visite du village suivi de la visite de la Fondation MAEGHT Saint Paul de Vence
 **Prix visite : 18 € (ES) + Déjeuner : 22 €**
(plat + dessert + café) à régler avant le 18/03 - *RDV Parking des Salines*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Expression corporelle - *Casa d'I Soci*
- 11h-12h : Fitness - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Jeu d'enquête : "Guilty" : Viendrez-vous incarner le Colonel Moutarde ? - *Espace Léo Ferré*
- 14h-16h30 : Quiz culture générale - *Espace Léo Ferré*



Vendredi 27 mars

- 9h30-11h30 : Réveil musculaire
RDV début du Chemin douanier
- 10h-12h30 : Projection de film "Il reste encore demain" de Paola Cortellesi *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
- 10h30-12h : Baccalauréat - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Projet Film 3D : Elaboration des décors -
Espace Léo Ferré
- 14h15-16h30 : Karaoké box 98 - **Prix: 12€** à régler avant le 20/03 - *RDV devant l'entrée*
- 14h30-16h30 : Théâtre avec intervenante - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h30 : Conférence sur le thème de la femme présentée par Thierry Villette - *Salle A Fabrica*
- 15h-16h30 : Jeux de mémoire - *Casa d'I Soci*
- 17h-18h45 : Répétition générale de théâtre - *Casa d'I Soci*



Mardi 24 mars

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
- 10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 10h-10h45 : Gainage - *Casa d'I Soci*
- 10h30-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Cardio hit - *Casa d'I Soci*
- 11h30-12h15 : Initiation au Bao Pao - *Académie de Musique*
- 11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
- 14h-16h30 : Jeux de cartes - *Salle anniversaire*
- 14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h30 : Loisirs créatifs : Personnalisation de totebag
Casa d'I Soci
- 14h-16h30 : Jeux de réflexion (énigmes) *Salle A Fabrica*
- 16h30-17h15 : Equilibre - *Casa d'I Soci*
- 17h15-18h : Fitness - *Casa d'I Soci*
- 18h-18h45 : Stretching - *Casa d'I Soci*



Jeudi 26 mars

- 9h30-12h : Réveil musculaire - *Début du Chemin des douaniers*
- 9h30-12h30 : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
- 10h-17h : Sortie "La ferme des citrons" à Menton :
 - Visite guidée de l'exploitation: la culture du citron de Menton, son histoire, le terroir et ses usages culinaires
 - Repas champêtre préparé avec des spécialités mentonnaises
 - Dégustation des produits de la ferme **Prix 39 €** *Rdv parking des Salines*
- 10h-10h45 : Gainage et Renforcement - *Salle Anniversaire*
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 11h-11h45 : Fitness - *Salle Anniversaire*
- 13h30-14h30 : Pilates - *Salle de sport de la piscine St Charles*
- 14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Salle de sport de la piscine St Charles*
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*
- 19h : Match d'improvisation théâtrale
-  Théâtre des Funambules - **Prix : 15 €**
Rdv parking des Salines

Dimanche 29 mars

- 10h-18h Fête des cougourons : animations, chant, bal, stands
Jardins des Arènes de Cimiez à Nice.
Prévoir achats sur place
RDV Parking de Salines

