

# Programme du 5 au 9 janvier:

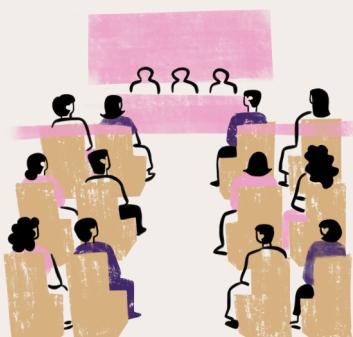
## Lundi 5 Janvier

- 9h30-16h : Marché aux puces & Brocante de Nice  
Prévoir achats sur place pour le déjeuner  
*Rdv au guichet de la gare*
- 11h-12h : Pilates - *Salle A Fabrica*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Scrabble - *Salle Anniversaire*



## Mercredi 7 janvier

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h30-12h : Marche nordique au Plateau de la Justice  
*RDV Parking des Salines - Niveau RDC*
- 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*
- 14h30-16h : Equilibre et coordination motrice - *Casa d'I Soci*
- 15h-16h45 : Quiz de culture générale - *Espace Léo Ferré*



## Mardi 6 janvier

- 9h30-16h30 : Marche "Au pied du Mont Chauve" Niveau 1 ★★★  
**Distance : 4.8km Durée : 2h - Dénivelé : 190m**  
Prévoir Pique-Nique
- RDV Parking des Salines - Niveau RDC*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 13h30-16h : Loisirs créatifs : confection de bougie - *Salle Anniversaire*
- 14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 19h30-22h : Spectacle « Je suis trop vert » *Théâtre Princesse Grâce*  
 **Prix 10€** à régler avant le **30/12/25**



## Jeudi 8 janvier

- 9h30-12h30 : Marche oxygénation au Parc Croc Casté -  
*RDV Parking des Salines - Niveau RDC*
- 10h-12h : Atelier culinaire : "L'alimentation de nos grands-parents : plus saine qu'aujourd'hui ?" - *Salle Anniversaire*
- 10h-12h : Forum des lectures - *La Bookinerie*
- 10h30-12h : Jeux de mémoire - *A fabrica*
- 14h30-16h : Conférence présentée par Thierry Vilette « La lumière reviens toujours. Retrouver énergie et paix intérieur en Hiver » - *Salle A Fabrica*

## Vendredi 9 janvier

- 9h30-11h30 : Réveil musculaire *Entrée du sentier du littoral*
- 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
- 10h30-12h : Danse en ligne - *Nouvelle digue*
- 12h15-13h : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*
- 14h30-15h30 : Stretching - *A Fabrica*
- 14h30-16h30 : Jeu télévisé : "100% logique : la réponse est sous vos yeux" - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-16h30 : Théâtre - *Casa d'I Soci*
- 16h45-17h30 : Coordination motrice - *Casa d'I Soci*
- 17h45-18h45 : Cardio fitness - *Casa d'I Soci*

