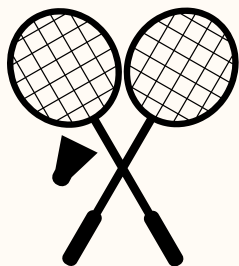


Programme du 29 sept. au 3 octobre:

Lundi 29 septembre

- 9h-16h15 : Ferme pédagogique « Domaine de la tour » - Ferme bio à L'Escarène - visite guidée de la ferme
Départ du parking de la gare - niveau -14 (dépose minute)
-  **Prévoir pique-nique - Prix : 30€** (prix comprend visite guidée - accès à la propriété) à venir régler avant **le 22/09**
- 10h-12h : Renforcement musculaire - *RDV devant la capitainerie de Fontvieille*
- 10h-14h30 : Atelier culinaire : Cuisiner sans cuisson : Viandes - Idées fraîches et pratiques - *Salle anniversaire*
- 10h30-11h30 : Pilates - *Salle A Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao-Pao - *Académie Rainier III*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica*
- 14h-15h : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 15h15-16h15 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 15h-16h30 : Jeux de société : Rummy Cube - *Salle anniversaire*

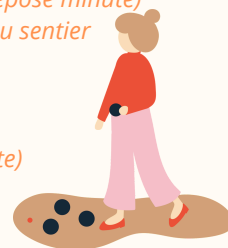


Mardi 30 septembre

- 9h-17h : Visite du musée "Lou Ferouil" et du village de Gilette
Niveau facile mais **nombreuses marches** pour la visite du fort.
 **Prix : 38€** (le prix comprend la visite guidée + le déjeuner au restaurant)
à venir régler avant **le 22/09**
Départ du parking de la gare - niveau -14 (dépose minute)
- 10h30-12h : Badminton au *Parc Princesse Antoinette (entrée du haut)*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement Niveau 1- *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
- 13h45-16h30 : Jeux de cartes : Canasta - *Salle anniversaire*
- 14h-14h50 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 15h-15h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 15h45-16h30 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 15h-16h30 : Chorale - *FHO Bellando di Castro*
- 16h30-17h15 : Stretching - *Casa d'I Soci*
- 17h30-18h30 : Circuit training niveau 2 - *Casa d'I Soci*

Mercredi 1er octobre

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h-12h : Marche nordique au Plateau de la Justice - *Départ du parking de la gare - niveau -14 (Dépose minute)*
- 9h-12h : Réveil musculaire sur le sentier des douaniers - *Rdv parking Plage Marquet, à l'entrée du sentier*
- 10h-11h : Coordination motrice - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Quiz culture G - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Pétanque au Stade du Devens - *Départ du parking de la gare - niveau -14 (dépose minute)*
- 14h-15h : Gainage et renforcement musculaire - **Amener son tapis** - *Nouvelle digue*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
- 15h45-16h15 : Technique de relaxation - **Amener son tapis** - *Casa d'I Soci*



Jeudi 2 octobre

- 8h30-17h : Visite de l'élevage des Serps Dressage de chien et visite de Draguignan et ses alentours - **Prévoir pique-nique**
Départ du parking de la gare - niveau -14 (dépose minute)
- 10h-12h : Jeux mémoire - *Salle anniversaire*
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Atelier intergénérationnel « École d'hier et d'aujourd'hui » - *Casa d'I Soci*
- 10h-11h15 : Jeux du Baccalauréat - *Salle anniversaire*
- 14h-15h : Chant - *Salle anniversaire*
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*

Vendredi 3 octobre

- 8h45-12h : Balade Monaco Roquebrune par le sentier du littoral (retour en bus ou train) - *RDV Parking du Country Club*
- 9h-17h : Festival du Livre à Mouans-Sartoux
Prévoir achat sur place - *Départ en train - RDV au guichet de la gare*
- 9h-12h : Pétanque au *Parc Princesse Antoinette (entrée du bas)*
- 14h30-15h15 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Dessin /peinture - *Casa d'I Soci*
- 14h-15h : Coordination motrice - *Nouvelle digue*
- 15h15-16h15 : Stretching - *Nouvelle digue*
- 15h30-16h15 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 16h30-18h45 : Visionnage et débat « Carnet de voyage : ma descente de l'Amazonie » par Mike Horn - *Casa d'I Soci*