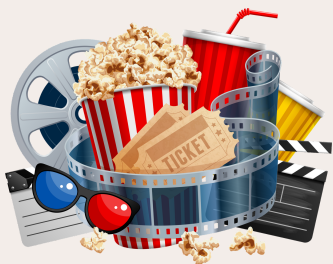


Programme du 28 au 6 mars:

8 ACTIVITÉ SUR LE THÈME DE LA
JOURNÉE INTERNATIONALE DES
DROITS DES FEMMES

Lundi 2 mars

- 9h-9h45 : Gainage sol (*Apporter votre tapis*)
Salle anniversaire
- 10h15-11h15 : Circuit training - *Salle anniversaire*
- 10h30-12h : Forum des lecteurs - *Salle A Fabrica*
- 12h-12h45 : Cardio training - *Salle anniversaire*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine St Charles*
- 14h-16h30 : Jeux de mots et de réflexions
Salle anniversaire
- 14h-16h30 : Loisirs créatifs : mosaïque finition de vos réalisations - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-16h30 : Jeux de cartes - *Salle A Fabrica*



Mercredi 4 mars

- 9h30-12h : Marche nordique Plateau de la Justice -
RDV parking des Salines RDC
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Expression corporel - *Casa d'I Soci*
- 11h-12h : Fitness - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h30 : Projet film 3D : élaboration du décor
Espace Léo Ferré
- 14h30-16h15 : Jeux d'échecs et de dames - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-16h30 : Jeux de mémoire - *Espace Léo Ferré*



Vendredi 6 mars

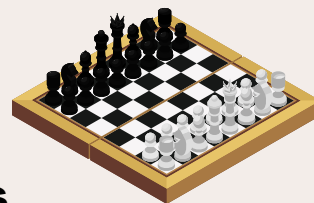
- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h-11h : Réveil musculaire sur le chemin des douaniers
RDV Parking plage Marquet
- 10h-10h45 : Assouplissement - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
- 11h-11h45 : Gym sur chaise - *Casa d'I Soci*
- 11h-17h : Journée des droits des femmes "Pow-Her 2026" - *Espace Léo Ferré* 8
- 14h : Spectacle théâtral/musical immersif "Zéphirine"
Chapiteau de l'espace Fontvieille
- 14h45-16h15 : Equilibre et coordination - *Salle A Fabrica*
- 16h30-19h : Ateliers Monacocollecte - *Chapiteau de l'espace Fontvieille*
- 19h30 : La Folle repart en thèse - Liane Foly -
RDV au Centre Socio-culturel de Beausoleil

Samedi 28 février

- 9h-17h : Spectacle et Reconstitution de Napoléon (défilé, reconstitution de la bataille du pont d'Arcole, visite du bivouac...) à Golfe-Juan
Prévoir achats sur place
RDV Parking des Salines RDC

Mardi 3 mars

- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
- 9h30-17h : Sortie Randonnée Mont Carpano - Niveau 2 ★★☆☆
Distance 8 kms, dénivelé 400m sur sentier ou chemin muletiers rocaillieux à peu rocaillieux
Durée : 3h30 AR (boucle).
Prévoir pique-nique + 1 litre d'eau minimum
RDV parking des Salines RDC
- 10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 10h30-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Chant - *Salle Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
- 14h-16h30 : Jeux de cartes - *Salle anniversaire*
- 14h-16h15 : Scrabble - *A Fabrica*
- 14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h : Ciné Club - *Casa d'I Soci*
- 16h30-18h30 : Visionnage « C'est tout pour moi » de Nawell Madani
Casa d'I Soci



Jeudi 5 mars

- 9h30-12h30 : Marche oxygénation sur le chemin des Douaniers
RDV à l'entrée du sentier - Parking plage Marquet
- 10h-12h : Atelier culinaire : Le chocolat : histoire, secrets et astuces de chef - *Salle anniversaire*
- 10h-12h : Atelier intergénérationnel "Sur le chemin de l'école" -
Casa d'I Soci
- 10h30-12h : Jeux de mémoire - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Pilates - *Salle de sport de la piscine St Charles*
- 14h-15h : Chant - *Salle anniversaire*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Salle de sport de la piscine St Charles*
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h : Visite guidée de l'exposition à la Villa Paloma -
RDV devant l'entrée de la villa

