

Programme du 20 au 24 octobre:

Lundi 20 octobre

- 10h-10h45 : Gainage et renforcement Niveau 1 - **Amener votre tapis** - *Nouvelle digue*
10h-14h : Atelier culinaire : Tartare en duo de saumon & fraîcheur citronnée - *Salle anniversaire*
10h-16h : Randonnée **niveau 1** ramassage des châtaignes au Col de Braus ★☆☆
Prévoir des chaussures adaptées, des gants et le pique-nique
Départ du parking de la gare - niveau -14 Parking (Dépose minute)
- 10h30-11h30 : Pilates - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*
11h-12h : Danse en ligne - *Nouvelle digue*
12h-12h45 : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*
12h30-13h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*
14h30-17h : Jeux de cartes : Canasta - *Espace Léo Ferré*
15h-16h30 : Jeux de lettres : Boggle - *Salle anniversaire*



Mardi 21 octobre

- 9h-9h45 : Renforcement musculaire niveau 1 - *Salle A Fabrica*
10h-10h45 : Renforcement musculaire niveau 2 - *Salle A Fabrica*
10h-12h : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*
11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
11h30-12h15 : Initiation Bao-Pao à l' *Académie Rainier III*
14h-16h15 : Jeux de mots mêlés/ fléchés - *Salle A Fabrica*
14h30-15h30 : Pilates - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
14h30-16h15 : Loisirs créatifs : Fabrication d'objets pour oiseaux - *Salle anniversaire*
15h-16h30 : Conférence « L'automne, les arbres et les châtaignes » présentée par Mme Hourtic - *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Chorale - *Résidence Bellando di Castro*



Mercredi 22 octobre

- 9h -10h : Gym douce - *Casa d'I Soci*
10h - 12h : Jeux d'orientation - *Départ du parking de la gare - niveau -14 Parking (Dépose minute)*
10h15-11h : Techniques de relaxation - *Casa d'I Soci*
13h30-14h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
14h-16h30 : Balade sur le sentier littoral jusqu'à la Mala - *RDV devant l'entrée du sentier - parking plage Marquet*
14h30-15h30 : Stretching - Amener votre tapis - *Casa d'I Soci*
14h30-16h30 : Quiz de culture Générale à l' *Espace Léo Ferré*



Jeudi 23 octobre

- 10h-12h : Jeux de mémoire - *Foyer Sainte Devote - 2ème étage*
10h-12h : Marche oxygénation - *RDV début du Chemin des douaniers*
10h-12h : Visionnage film "French lover" comédie française avec Omar Sy - *Casa d'I Soci*
14h-15h : Chant - *Casa d'I Soci*
14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*
15h30-17h : Karaoké au restaurant *Le Nautic* suivi d'un goûter
💰 **Prix : 22€** (le prix comprend le goûter + l'animation)
À venir régler en Mairie **avant le 16/10**

Vendredi 24 octobre

- 8h30-17h30 : Braderie Saint Tropez - **prévoir achat sur place pour le déjeuner et la traversé en bateau**
Départ du parking de la gare - niveau -14 Parking
- 9h-11h30 : Réveil musculaire - *Maréterra*
11h15-12h15 : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*
14h-16h30 : Théâtre avec un intervenant - *Casa d'I Soci*
14h30-16h : La Grande dictée de l'automne - *Espace Léo Ferré*
16h45-18h45 : Jeux de cartes : Canasta - *Casa d'I Soci*

