

Programme du 13 au 17 octobre:

Lundi 13 octobre

- 9h-17h : Sortie cueillette champignons avec Victor et visite de la vacherie Col de Turini
Prévoir pique-nique - *Départ du parking de la gare - niveau -14 (dépose minute)*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement Niveau 1 - **Amener votre tapis** - *Nouvelle digue*
- 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*
- 14h30-16h30 : Jeux de cartes : Canasta - *Salle A Fabrica*
- 15h-16h30 : Jeux de mots - *Salle anniversaire*



Mardi 14 octobre

- 8h30-18h : Visite du marché de Roquebillière et SPA l'après-midi à Berthemont-les-Bains
Départ du parking de la gare - niveau -14 (dépose minute)
💰 **Prix : 40€** (le prix comprend le repas + entrée SPA)
À venir régler en Mairie **avant le 7/10**

- 9h-9h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 10h-10h45 : Fitness - *Salle A Fabrica*
- 11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao-Pao à l'*Académie Rainier III*
- 14h-16h30 : Ateliers Loisirs créatifs : Confection de bracelet en paracorde - *Salle A Fabrica*
- 14h-14h50 : Pilates - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
- 15h-16h30 : Chorale - *Résidence Bellando di Castro*
- 16h30-17h15 : Stretching - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
- 17h30-18h30 : Circuit training niveau 2 - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*



Mercredi 15 octobre

- 9h-12h : Réveil musculaire sur le sentier des douaniers - *Rdv parking Marquet, à l'entrée du sentier*
- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Visionnage du film « Monaco et la guerre » - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Présentation et formation course à la voile virtuelle regatta transat le havre /fort de France - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*



Jeudi 16 octobre

- 9h-12h : Atelier équitérapie au Plateau de la Justice
Départ du parking de la gare - niveau -14 Parking (Dépose minute)
- 9h30-11h30 : Dessin/Peinture - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Marche oxygénation - *RDV début du Chemin des douaniers*
- 10h-12h : Atelier intergénérationnel « École d'hier et d'aujourd'hui » - *Casa d'I Soci*
- 14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*
- 15h : Goûter de l'automne à l'*Espace Léo Ferré*



Vendredi 17 octobre

- 9h-12h : Marche nordique fort révere - *Départ du parking de la gare - niveau -14 Parking (Dépose minute)*
- 10h-12h : Forum des lecteurs avec Sophie de Baere - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h15 : Quiz Culture G - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Théâtre avec intervenant - *Casa d'I Soci*
- 14h45-16h30 : Musée Océanographique - visite guidée de l'exposition Méditerranée 2050
💰 **Prix : 11€** À venir régler en Mairie **avant le 10/10**
- 16h30-18h45 : Visionnage et débat « Carnet de voyage : La traversé du Pôle Nord » de Mike Horn - *Casa d'I Soci*

