

Programme du 15 au 21 décembre

Lundi 15 décembre

- 10h-16h30 : Festival du santon à Mouans Sartoux -
RDV Parking des Salines RDC
€ **Prix : 27€ régler avant le 08/12**
- 10h-11h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Pilates - *Salle A Fabrica*
- 11h15-12h : Gainage et renforcement niveau 1 - *Salle anniversaire*
- 12h15-13h : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Atelier floral création d'un sapin kokedama avec un intervenant - *Salle A Fabrica*
€ **Prix 55€ Prix remisé : 25€ régler avant le 08/12**
- 15h-16h30 : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*



Mardi 16 décembre

- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle anniversaire*
- 10h-10h45 : Fitness doux - *Salle anniversaire*
- 10h30-11h30 : Chant - *Salle A Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 12h-16h30 : Repas de Noël suivi du Bal de Noël - *Colombus Hôtel*
Goûter offert
€ **Prix : 45€ régler avant le 09/12**

Mercredi 17 décembre

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 11h-12h : Fitness - *Casa d'I Soci*
- 11h-17h : Visite du Vieux Menton puis de la Grotte Grimaldi
RDV Parking des Salines RDC
€ **Prix : grotte 4€ en espèces + déjeuner (prix en attente)**
- 14h30-16h : Atelier de mémoire - *La Bookinerie*



Jeudi 18 décembre

- 9h30-12h : Marche nordique au Fort de la Revère -
Rdv au parking des Salines RDC
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Salle Anniversaire*
- 10h-12h : Jeux de cartes : Tarot - *Casa d'I Soci*
- 10h30-12h : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*
- 14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*

Vendredi 19 décembre

- 10h-12h : Réveil musculaire - *Rdv au parking de la plage Marquet*
- 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h30 : Théâtre avec intervenant - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h15 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 15h30-16h30 : Stretching - *Salle A Fabrica*
- 15h-16h30 : Documentaire « Mystère et tradition sur un Noël médiéval » - *Casa d'I Soci*
- 19h00 : Ballet de Monte-Carlo « Les 50 ans de l'Académie Princesse Grace »
Grimaldi Forum
€ **Prix : 20€ régler avant le 12/12**

