

Programme du 3 au 7 novembre:

Lundi 3 novembre

- 9h-17h :  Visite guidée de la grotte de Toirano en Italie (Attention nombreuses marches)
Prix : 16€ (pour la visite guidée) à régler avant le **27/10** - **Prévoir achat pour repas sur place**
Départ du parking de la gare - niveau -14 (Dépose minute)
- 10h-14h : Atelier culinaire "Repas équilibrés sans cuisson : Idées simples pour tous les jours" - *Salle anniversaire*
- 10h30-11h30 : Pilates - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*
- 12h30-13h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h15 : Loisirs créatifs : Réalisation d'une œuvre en bois flotté - *Salle A Fabrica*



Mardi 4 novembre

- 9h-9h45 : Jeux d'équilibre - *Salle A Fabrica*
- 10h-10h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Théâtre avec intervenante - *Salle anniversaire*
- 11h-12h15 : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*
- 12h15-13h : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
- 14h-16h : Loisirs créatifs sur la SERD - *Salle anniversaire*
- 14h30-16h30 : Jeux de cartes : Belote/Rami - *Salle A Fabrica*
- 14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 15h-16h30 : Chorale - *Résidence Bellando di Castro*

Mercredi 5 novembre

- 9h-9h45 : Fitness doux - *Casa d'I Soci*
- 9h30-12h : Marche nordique au Plateau de la Justice
Départ du Parking de la gare - niveau 14 (Dépose minute)
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 11h-11h45 : Renforcement musculaire - *Casa d'I Soci*
- 12h15-16h30 : Visite du village Roquebrune Cap Martin et ses alentours - **Prévoir pique-nique**
Départ du Parking de la gare - niveau 14 (Dépose minute)
- 13h30-14h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
- 14h-15h : Point course virtuelle à la voile - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
- 15h30-16h30 : Gym douce - *Casa d'I Soci*



Jeudi 6 novembre

- 8h45-9h45 : Jeux d'équilibre - *Salle A Fabrica*
- 10h-11h : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Dessin/Peinture - *Casa d'I Soci*
- 10h-11h15 : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*
- 10h-12h30 : Jeux de scrabble - *Casa d'I Soci*
- 11h15-12h : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 12h-14h :  Repas Mexicain au "Old Wild West" sur le Port de Monaco
Prix : 40€ - Prix Mairie : 38€ à venir régler en Mairie avant le **30/10**
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h : Cours de Danse en Ligne avec l'association "Munegu Country Western Dance" à *l'Escorial*
Prévoir des chaussures réservées aux activités d'intérieur
- 14h30 - 16h30 : Conférence "La lumière reviens toujours - Retrouver énergie et paix intérieur en Hiver" présentée par Thierry Vilette - *Salle A Fabrica*

Vendredi 7 novembre

- 8h30 : Jeu de piste - *Place du Marché*
- 14h30 : Grand Loto - *Espace Léo Ferré*



Samedi 8 novembre

Départ 8h30: Fête de la Châtaigne au Fugeret
.Le village fête la châtaigne avec un marché, des dégustations, des animations et le Train des pignes à vapeur qui, pour sa dernière sortie de la saison, circule entre Puget-Théniers et Le Fugeret.

 **Prix : train 25€ Repas 25 €** à venir régler avant le **31/10**
Départ du parking de la gare - niveau -14 (Dépose minute)

Repas du samedi 8 novembre

- Salade automnale (Épeautre, roquette, lardon maison et châtaignes grillées)
- Pâté maison
- Rôti de porc aux châtaignes
- Gratin de pomme de terre
- Pancake miel et crème de châtaigne
- 1 verre de vin et café