

# Programme du 27 au 31 octobre:

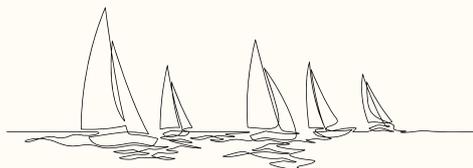
## Lundi 27 octobre

- 10h-10h45 :** Gainage et renforcement **Niveau 1 - Nouvelle digue**  
**10h-14h :** Atelier culinaire " Rouleaux et wraps de couleurs et saveurs"- **Salle anniversaire**  
**10h-16h :** Balade découverte au parc du Vinaigrier à Nice.  
*Durée : 2h - Distance : 3kms - Dénivelé : 90m - Prévoir pique-nique.*  
*Départ du parking de la gare - niveau -14 Parking (Dépose minute)*
- 11h-12h :** Danse en ligne – **Nouvelle digue**  
**12h-12h45 :** Fitness rythmé – **Nouvelle digue**  
**13h50-16h15 :** Séance cinéma " L'homme qui rétrécit" de Jan Kounen - **Cinéma Des Beaux-Arts**  
**Prix tarif réduit : 9.50€** à venir régler en Mairie avant le **20/10**  
**15h-16h30 :** Jeux de lettres : Boggle - **Espace Léo Ferré**



## Mardi 28 octobre

- 9h-9h45 :** Jeux d'équilibre - **Nouvelle digue**  
**10h-10h45 :** Stretching - **Nouvelle digue**  
**10h-12h :** Jeux mémoire - **Foyer Sainte Dévote**  
**14h-16h30 :** Jeux de société - **Casa d'I Soci**  
**14h30-16h30 :** Atelier d'écriture sur l'automne présenté par Mme Mavitidi Marjorie - **Casa d'I Soci**  
**15h-16h30 :** Chorale – **Résidence Bellando di Castro**  
**16h30-18h30 :** Point course virtuelle regatta - **Casa d'I Soci**



## Mercredi 29 octobre

- 9h-12h :** Réveil musculaire sentier des douaniers - **Rdv parking Plage Marquet - A l'entrée du sentier**  
**9h -10h :** Gym douce - **Casa d'I Soci**  
**10h15-11h :** Techniques de relaxation - **Amener votre tapis - Casa d'I Soci**  
**14h30-16h30 :** Conférence : "Comment le temps passe ?" par Kleen - **Casa d'I Soci**  
**15h30-16h45 :** Jeux mémoire - **Espace Léo Ferré**



## Jeudi 30 octobre

- 10h-11h30 :** Marche oxygénation à **Mareterra**  
**10h-12h :** Forum des cinéphiles - **Foyer Sainte Dévote**  
**10h-12h :** Dessin/peinture - **Casa d'I Soci**  
**10h-17h :** Visite de l'exposition temporaire « Un certain regard »  
au **Musée de Pierre Bonnard** - **Prévoir achat pour le déjeuner**  
**Prix : 8€** à venir régler en Mairie avant le **23/10**  
*Départ du parking de la gare - niveau -14 Parking (Dépose minute)*
- 14h-15h :** Chant - **Casa d'I Soci**



## Vendredi 31 octobre

- 9h-12h :** Marche nordique Fort de la Révère - Sentier de la Simboula  
Distance : 12 km Dénivelé : 300m  
*Départ du parking de la gare - niveau -14 Parking (Dépose minute)*
- 9h30-17h :** Tournoi canasta - Remise des prix avec goûter à 16h30 - **Espace Léo Ferré**  
**14h30-16h15 :** Quiz culture Générale - **Foyer Sainte Dévote**

