

Programme du 12 au 17 octobre

Lundi

12
Oct



9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
 9h30-11h : Débats sur la découverte de nos régions [Salle de Conférence](#)
 10h-12h : Dessin/Peinture : La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)
 11h-12h : Pilates [Salle Polyvalente](#)
 11h15-12h30 : Initiation smartphone (séance 15 min individuelle) [Salle informatique](#)
 11h30-12h30 : Atelier photo créatif : Séance de Light Painting La Grande Lessive [Salle Snoezelen](#)
 12h15-13h15 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
 14h-16h30 : Photo en cyanotype La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Répétition spectacle d'Halloween [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Quiz culture générale [A Pignata](#)
 17h-18h30 : Personnalisation de Tote Bag (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
 17h15-17h45 : Cardio fitness [Salle Polyvalente](#)
 18h-18h30 : Fitness rythmée [Salle Polyvalente](#)

Mardi

13
Oct



9h30-10h15 : Coordination motrice [Salle Polyvalente](#)
 10h30-11h15 : Gainage [Salle Polyvalente](#)
 11h-12h : Chant [Salle de Chant](#)
 11h15-12h15 : Confection d'objets pour le Téléthon (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
 11h30-12h15 : Bao-Pao [Académie Rainier III](#)
 11h30-12h30 : Création de photos en trompe l'œil La Grande Lessive [Salle de Conférence](#)
 14h-16h30 : Ciné-club [Salle Informatique](#)
 14h30-17h30 : Goûter de l'Automne [Léo Ferré](#)
Invitation réservée aux adhérents de +de 60 ans
 14h30-16h30 : Création de plateau porte bijoux (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Jeux de cartes ou Puzzle [A Pignata](#)
 16h45-18h30 : Répétition Théâtre [Salle de Conférence](#)
 18h-18h45 : Cardio Drum [Salle Polyvalente](#)

Mercredi

14
Oct



9h-11h30 : Réveil musculaire à Cap d'Ail [Rdv au parking de La Marquet](#)
 9h30-10h : Cardio rythmé [Salle Polyvalente](#)
 10h15-11h : Fitness rythmé [Salle Polyvalente](#)
 10h15-12h15 : Club photo [Salle de Conférence](#)
 11h15-12h15 : Danse en ligne [Salle Polyvalente](#)
 11h30-12h30 : Création de photos en trompe l'œil La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-15h30 : Jeux de société [A Pignata](#)
 14h30-16h30 : Dessin La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Finalisation et installation de l'exposition de la Grande Lessive [Salle de Conférence](#)
 16h-16h45 : Gym douce [Salle Polyvalente](#)
 17h-17h40 : Step [Salle Polyvalente](#)
 17h50-18h30 : Cardio training [Salle Polyvalente](#)

Jeudi

15
Oct



10h à 12h30 : Journée de la Grande Lessive [Salle Polyvalente](#)
 - Initiation composition photo
 - Création de badges personnalisés
 - Création d'un cadre photo géant
 - Création de photos en trompe l'œil
 11h : Shooting photo avec un photographe professionnel
 14h-15h : Chant [Salle de Chant](#)
 14h30-17h : Bal et après-midi festif avec Photo Booth, photos instantanées et photographe [Salle Polyvalente](#)
 17h10-17h40 : Gainage renforcement [Salle Polyvalente](#)
 17h50-18h30 : Fitness cardio [Salle Polyvalente](#)
 18h-18h45 : Fitness rythmé [Salle Conférence](#)

vendredi

16
Oct



9h30-10h15 : Cours informatique [Salle Informatique](#)
 9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
 9h30-17h : Randonnée à Conte : Circuit Macaron - Niveau 2
 🏃 Durée : 4 h · Distance : 8,5 km · Dénivelé positif : 390 m
 📍 [Rdv Espace Lamartine](#) 🗓️ [Prévoir pique-nique](#)
 10h-12h : Couture [Salle Loisirs Créatifs](#)
 10h45-11h30 : Fitness avancé [Salle Polyvalente](#)
 11h30-12h30 : Présentation et inscription à la Course à la Voile Virtual Regatta - Route du Rhum [Salle de Conférence](#)
 11h30-12h30 : Atelier partage : Livre de Recettes [Salle Informatique](#)
 11h45-12h30 : Cardio Drum [Salle Polyvalente](#)
 14h-15h30 : Coordination motrice [Salle Polyvalente](#)
 14h-16h : Atelier "Camacréa" - confection de son propre bracelet personnalisé, avec des perles de qualité ainsi qu'un pendentif. - Prix : 10€ à régler avant le 09/10 - [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Théâtre avec Intervenant [Salle de Conférence](#)
 14h30-16h30 : Jeux de cartes [A Pignata](#)
 17h-18h30 : Documentaire « Terre, les forces du vivant » [A Pignata](#)
 17h-18h45 : Dessin / Peinture (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)

Samedi

17
Oct



10h-11h : Cardio Drum [Salle Polyvalente](#)
 11h30-12h15 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
 14h-17h : Projet Collectif : Atelier de Lettrage Créatif « ESPACE LAMARTINE » [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-17h : Karaoké [Salle Polyvalente](#)