

Programme du 21 au 27 septembre

Lundi

21
Sept

8h00 – 17h30 : Sortie bateau – Venez observer les dauphins, cachalots avec SOS Grand Bleu.
À prévoir : pique-nique, casquette, eau, crème solaire
Prix: 60 € [Rdv Espace Lamartine](#)
9h30–10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
10h–12h : Dessin / Peinture [Salle Loisirs Créatifs](#)
11h–12h : Pilates [Salle Polyvalente](#)
11h30–12h35 : Initiation Smartphone (Séance individuelle de 15min) [Salle Informatique](#)
11h30–12h30 : Jeux mémoire [Salle de Conférence](#)
12h15–13h15 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
14h–16h : Confection des décors du Petit Prince [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h30–16h00 : Répétition Spectacle d'Halloween [Salle Polyvalente](#)
16h30–18h00 : Jeux mémoire sur ordinateur [Salle Informatique](#)
17h–17h30 : Cardio Rythmé [Salle Polyvalente](#)
17h30–18h30 : Fitness Rythmé [Salle Polyvalente](#)



Mardi

22
Sept

9h30–11h : Gainage et Renforcement au sol [Salle Polyvalente](#)
11h–12h : Chant [Salle de chant](#)
11h30–12h30 : Vidéo Débat "Bien Être et Respiration" [Salle de conférence](#)
11h30–12h15 : Initiation Bao Pao – [Rdv à l'Académie de musique Rainier III](#)
14h–16h00 : Tennis de Table [Parc Princesse Antoinette](#)
14h30–15h30 : Pilates [Salle Polyvalente](#)
15h–17h : Visite de la Maison des Traditions suivi d'un goûter à la Crêperie de Monaco
Prix : 8€ à régler avant le 15/09 – [Rdv devant La Mairie](#)
16h30–18h30 : Répétition Théâtre [Salle de Conférence](#)



Jeudi

24
Sept

10h–11h : Happy Visio : Le cinéma français : " D'Arletty à Jean Dujardin, une histoire de styles, de voix et de visages. Une conférence pour parcourir le cinéma français à travers ses grandes figures d'acteurs et d'actrices. De Gabin à Dujardin, elle révèle l'évolution des styles, des genres et de l'imaginaire collectif – [Salle de Conférence](#)
13h30–14h30 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
14h30–16h30 : Loisirs créatifs : art pouring 'peinture coulée' [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h45–15h45 : Stretching [Salle Polyvalente](#)



Fermeture
exceptionnelle



Samedi

26
Sept

10h–10h45 : Gainage et Renforcement [Salle Polyvalente](#)
11h–11h45 : Tai So [Salle Polyvalente](#)
11h50–12h50 : Gym Douce [Salle Polyvalente](#)
14h–16h30 : Jeux activités [A Pignata](#)

Dimanche

27
Sept

8h : Rando trail de Gorbio – 9,5km
Prix : 18€ en espèces à régler avant le 18/09
(Inscription & repas compris)
[Rdv à l' Espace Lamartine](#)



vendredi

25
Sept

9h30–11h30 : Réveil Musculaire [Plateau de La Justice](#)
9h30–10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
9h30–10h15 : Stretching [Salle de Conférence](#)
10h–12h : Atelier Couture : "Confection de ces coussins coeur pour l'association Ecoute, Cancer et Réconfort" [Salle Loisirs Créatifs](#)
10h30–11h15 : Step [Salle Polyvalente](#)
11h15–12h : Jeux mémoire [Salle de Conférence](#)
11h30–12h15 : Fitness Avancé [Salle Polyvalente](#)
11h30–13h00 : Atelier d'écriture [Salle Informatique](#)
14h–15h : Gym Douce [Salle Polyvalente](#)
14h–16h30 : Création d'Animaux de forêt en Pommes de Pins [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h30–16h30 : Théâtre [Salle de Conférence](#)
14h30–16h30 : Jeux de Cartes [A Pignata](#)
15h–16h : Coordination Motrice [Salle Polyvalente](#)
17h–18h30 : Quiz Culture générale [A Pignata](#)
17h–18h45 : Dessin-Peinture [Salle Loisirs Créatifs](#)

