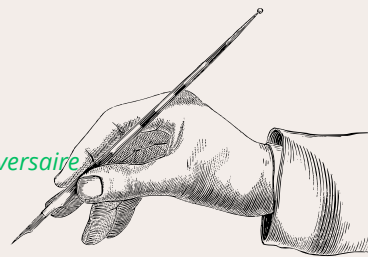


# Programme du 24 au 28 novembre:

## Lundi 24 novembre

- 9h-16h : Randonnée au Baou de Saint Jeannet - **Prévoir pique-nique** ★★☆☆  
**Niveau 2** : 6km - 400m de dénivelé - Durée : 2h50  
*RDV au parking des Salines - niveau RDC*
- 10h-11h : Danse en ligne - *Nouvelle digue*
- 10h-14h : Atelier culinaire " Cuisine Zéro déchet : astuces et recettes anti-gaspillage" *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Pilates - *Salle A Fabrica*
- 11h15-12h : Gainage et renforcement niveau 1- *Nouvelle digue*
- 12h15-13h : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h30 : Atelier d'écriture sur le thème de l'environnement - *Salle A Fabrica*
- 16h-17h : Documentaire et débat sur le thème : "Les déchets électroniques et leur recyclage" - *Salle anniversaire*



## Mardi 25 novembre

- 9h- 17h : Randonnée de l'Oppidum de Bagnols-en-Forêt ★☆☆☆  
**Niveau 1** : 7km - 186m de dénivelé  
**Prix : 28 €** (pour le déjeuner) à régler avant le **18/11**  
*RDV au parking des Salines - niveau RDC*
- 10h-12h : Club lecture sur le thème de l'environnement - *Salle Anniversaire*
- 11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation au Bao Pao - *Académie de Musique Rainier III*
- 14h-16h : Loisirs créatifs : création d'une œuvre pour la semaine de l'environnement (SERD) - *Salle anniversaire*
- 15h-16h30 : Chorale - *Résidence Bellando de Castro*
- 16h30-17h30 : Circuit training niveau 2 - *Casa d'I Soci*
- 17h45-18h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*



## Mercredi 26 novembre

- 9h -9h45 : Fitness doux - *Casa d'I Soci*
- 9h30-12h : Marche nordique au Fort de la Revère - *RDV au parking des Salines - niveau RDC*
- 10h-10h45 : Renforcement musculaire - *Casa d'I Soci*
- 11h-12h : Jeux de mémoire - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Balade sur les hauteurs du Golf de Monaco - *RDV au parking des Salines - niveau RDC*
- 14h30-16h30 : Réveil musculaire - *RDV au début du sentier des douaniers de Roquebrune au niveau du restaurant "La Différance"*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*



## Jeudi 27 novembre

- 9h-12h : Visite de la SPA de Monaco à Peille
- 9h-9h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 10h-11h : Gainage et renforcement niveau 2 - *Salle A Fabrica*  
*RDV au parking des Salines - niveau RDC*
- 10h-12h : Visionnage et débat "Promesse verte" - *Salle Anniversaire*
- 11h15-12h : Stretching - *Salle A Fabrica*
- 14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h : Cours de danse en ligne avec l'association "Munegu Country Western Dance" **Prévoir des chaussures réservées aux activités d'intérieur** - *Escorial*

## Vendredi 28 novembre

- 9h30-11h30 : Réveil musculaire - *RDV au début du Chemin des Douaniers de Cap d'Ail*
- 10h-12h : Salon de la gastronomie - *Chapiteau de Fontvieille*
- 14h30 -17h00 : Après-midi récréatif sur le thème de l'environnement  
Quiz et atelier "JEMONDE" : venez réaliser votre portrait d'âme  
présenté par Anais LATRON, Responsable Environnement - *Salle A Fabrica*
- 16h-16h45 : Stretching - *Nouvelle digue*
- 17h-17h45 : Fitness - *Nouvelle digue*
- 18h-18h45 : Cardio Fitness - *Nouvelle digue*

