

Programme du 6 au 10 octobre:

Lundi 6 octobre

9h-18h : Sortie Vélo San Remo – **Prévoir pique-nique**

 **Prix : 28€** à venir régler en Mairie **avant le 29/09**

Départ du parking de la gare - niveau -14 (dépose minute)

10h-14h : Atelier culinaire : Desserts frais et légers sans cuisson - *Salle anniversaire*

10h-10h45 : Gainage et renforcement Niveau 1 - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*

10h30-11h30 : Pilates - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*

11h-12h : Danse en ligne - *Nouvelle digue*

12h-12h45 : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*

12h30-13h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*

14h30-16h30 : Entraînement à la Canasta - *Salle A Fabrica*

15h-16h30 : Jeux de société : Rummikub - *Salle Anniversaire*



Mardi 7 octobre

9h-10h : Gym douce - *Salle A Fabrica*

10h-10h45 : Stretching - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*

11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*

11h30-12h15 : Initiation au Bao-Pao *Académie Rainier III*

12h-14h : Déjeuner de l'Oktoberfest au restaurant le Neptune

 **Prix : 40€** À venir régler en Mairie **avant le 30/09**

14h-16h15 : Ateliers loisirs créatifs :

Fabrication de nichoir et abreuvoir - *Salle anniversaire*

14h30-16h30 : Jeux de cartes Rami/belote - *Salle A Fabrica*

14h30-15h30 : Pilates - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*

15h-16h30 : Chorale - *Résidence Bellando di Castro*

19h30 : "La blessure et la soif" d'après un roman de Laurence Plazenet
au Théâtre Princesse Grace

 **Prix : 38€** sans ticket d'or **Prix : 25.50€** avec ticket d'or
À venir régler en Mairie **avant le 30/09**



Mercredi 8 octobre

9h-12h : Réveil musculaire sur le sentier des douaniers - *Rdv parking Marquet, à l'entrée du sentier*

10h-12h : Débat autour du thème : « Comment bien vivre avec son animal de compagnie ? » *Casa d'I Soci*

13h30-14h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*

13h45-16h30 : "La retraite de Babette" au Théâtre des Funambules à Cap d'Ail - *Rdv Arrêt de bus Place d'Armes - Direction Cap d'Ail*

14h30-15h30 : Stretching - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*

14h-16h30 : Aéro training au Plateau de la Justice - *Départ du parking de la gare - niveau -14 (dépose minute)*

14h-16h30 : Présentation et formation course à la voile Virtual Regatta "Transat Café l'Or"

Départ du Havre vers la Martinique - Casa d'I Soci

Jeudi 9 octobre

9h-10h : Fitness doux - *Salle anniversaire*

10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*

10h-12h : Présentation du film "Les Ailes Collées" d'après le roman de Sophie de Baere - *Casa d'I Soci*

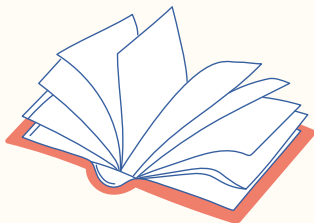
10h15-11h30 : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*

14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*

14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*

14h30-16h : Danse en ligne présentée par :

L'association Munegu Country Western Dance - *à l'Escorial*
Prévoir des chaussures réservées aux activités d'intérieur.



Vendredi 10 octobre

12h-12h45 : Fitness rythmé - *Nouvelle Digue*

14h30-16h30 : Théâtre avec intervenant - *Casa d'I Soci*

15h30-16h30 : Stretching - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*

16h45-18h45 : Jeux de cartes : Canasta - *Casa d'I Soci*

