

Programme du 19 au 24 octobre

Lundi

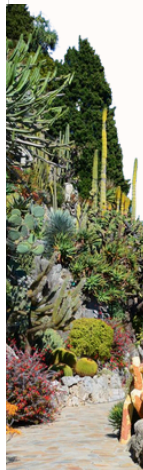
19
Oct



9h-11h : Réveil musculaire à Cap d'Ail [Rdv au parking de La Marquet](#)
9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
10h-12h : Dessin / Peinture [Salle Loisirs Créatifs](#)
11h-12h : Pilates [Salle Polyvalente](#)
11h15-12h30 : Initiation smartphone (séance 15 min individuelle) [Salle informatique](#)
11h30-12h30 : Forum des lecteurs [Salle de Conférence](#)
12h15-13h15 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
14h-16h30 : Décors du Petit Prince [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h30-16h30 : Répétition Spectacle d'Halloween [Salle Polyvalente](#)
14h30-16h30 : Projet Film 3D [Salle de Conférence](#)
17h-18h30 : Personnalisation de savon (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
17h30-18h : Cardio rythmé [Salle Polyvalente](#)
18h15-18h45 : Fitness rythmée [Salle Polyvalente](#)

Mardi

20
Oct



9h15-10h15 : Initiation Taïso [Salle Polyvalente](#)
10h30-11h30 : Coordination motrice [Salle Polyvalente](#)
11h-12h : Chant [Salle de Chant](#)
11h15-12h30 : Création de mini-crèche nature (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
11h30-12h15 : Bao-Pao [Académie Rainier III](#)
11h30-12h30 : Gainage [Salle de Conférence](#)
14h-16h30 : Ciné-club [Salle Informatique](#)
14h30-15h30 : Pilates [Salle Polyvalente](#)
14h30-16h30 : Visite Guidée du Jardin Exotique + Centre Botanique [Rdv au Jardin Exotique](#)
14h30-16h30 : Décors du Petit Prince [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h30-16h30 : Jeux de société [A Pignata](#)
16h45-18h30 : Répétition Théâtre [Salle de Conférence](#)
18h-18h45 : Cardio drum [Salle Polyvalente](#)

Mercredi

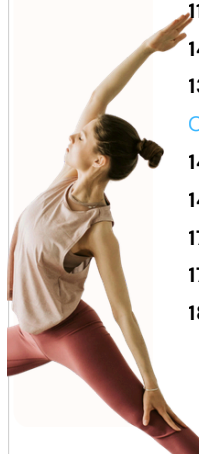
21
Oct



9h30-10h : Cardio rythmé [Salle Polyvalente](#)
9h30-12h : Marche Nordique au Fort de la Revère [Rdv Espace Lamartine](#)
10h-10h45 : Fitness rythmé [Salle Polyvalente](#)
10h-12h : Club Photo [Salle de Conférence](#)
11h-12h30 : Danse en ligne [Salle Polyvalente](#)
11h-12h30 : Visionnage de Scènes de Films [Salle Informatique](#)
13h30-14h30 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
14h30-16h30 : Jeux de Société [A Pignata](#)
14h30-16h30 : Boîte à bijoux (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h30-16h30 : Atelier d'écriture [Salle de Conférence](#)
14h45-15h45 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
15h-16h30 : Film Comédie sur le vin « Ce qui nous lie » [Salle Informatique](#)
17h-18h30 : Circuit training [Salle Polyvalente](#)

Jeudi

22
Oct



9h30-10h30 : Renfort musculaire [Salle de Conférence](#)
10h30-12h : Danse de salon [Salle Polyvalente](#)
10h45-11h45 : Gym douce [Salle de Conférence](#)
11h15-13h : Création de marque page (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
11h15-13h : Jeux de test de réflexion [Salle Informatique](#)
14h-15h : Chant [Salle de Chant](#)
13h45-15h30 : Atelier Terrae - [RDV devant la Tour Odéon](#) - Nombreuses marches
14h-17h : Initiation couture [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h30-15h30 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
17h-18h30 : Gainage et cardio [Salle Polyvalente](#)
17h30-18h : Cardio rythmé [Salle de Conférence](#)
18h15-18h45 : Fitness rythmé [Salle de Conférence](#)

vendredi

23
Oct



9h30-10h15 : Cours informatique Niv.1 [Salle Informatique](#)
9h30-11h30 : Marche oxygénation au Plateau de La Justice
10h-12h : Couture [Salle Loisirs Créatifs](#)
10h30-12h30 : Dernière répétition de danses [Salle Polyvalente](#)
11h15-12h15 : Jeux mémoire [Salle de Conférence](#)
11h30-12h30 : Atelier partage : Livre de recettes [Salle Informatique](#)
14h-16h30 : Création de bracelets para corde (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h30-17h : Bal d'Halloween [Salle Polyvalente](#)
17h-18h30 : Quiz culture sur le vin [A Pignata](#)
17h-18h45 : Dessin / Peinture (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)

Samedi

24
Oct



10h-11h : Cardio training [Salle Polyvalente](#)
11h30-12h15 : Renforcement [Salle Polyvalente](#)
14h-17h : Projet Collectif : Atelier de lettrage créatif "ESPACE LAMARTINE" [Salle Loisirs Créatifs](#)
14h30-16h30 : Quiz musical [Salle Polyvalente](#)