

PROGRAMME DES ANIMATIONS

HORS-LES-MURS

Novembre 2025

INSTANTS CULTURELS - BALADES EN NATURE - CRÉATIVITÉS - SPORT & BIEN-ÊTRE - LOISIRS - SÉJOURS - PARTAGE



Du lundi au vendredi

8h30 - 16h30

Inscriptions obligatoires :

 **93 15 45 01**

espacelamartine@mairie.mc



Espace Lamartine

A noter dans vos agendas :

Jeudi 13 novembre



LE BAL DE LA FÊTE NATIONALE



14h30-17h

Espace Léo Ferré

**PARTICIPEZ À LA
SEMAINE**

SERD 2025

SEMAINE EUROPÉENNE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

THÈME : D3E

**Déchets d'Équipements
Électriques et Electroniques**

Lundi 24 novembre

14h30-16h30 : Documentaire :

“Les déchets électroniques et leur recyclage”

Salle anniversaire

Mardi 25 novembre

10h-12h : Club lecture spécial environnement

Salle anniversaire

Jeudi 27 novembre

10h-12h : Visionnage du film « Promesse verte »

Salle Anniversaire

Vendredi 28 novembre

14h30 -16h30 : Après-midi SERD autour d'un goûter

Quiz sur l'environnement

Salle A Fabrica

Informations :

Parutions des programmes :

Tous les lundis

« L'automne est un second
printemps où chaque feuille
est une fleur. »

(Albert Camus, écrivain français)

En attendant la réouverture, vos activités continuent à :

Maison des Associations “Casa d'i Soci” : 2 bis Promenade Honoré II

Salle “A Fabrica” et anniversaire : Parc Princesse Antoinette (entrée supérieure)

Foyer Sainte Devote - 2ème étage : 3 Rue Philibert Florence, 98000 Monaco

Activités extérieures : voir modalités sur le planning

Niveaux pour les “Balades en nature”



Balade : terrain plat ne présentant aucune difficulté



Randonnée/marche nordique niveau 1 : terrain peu technique, peu de dénivelé



Randonnée/marche nordique niveau 2 : terrain varié (sentier, piste), dénivelé plus important



Randonnée niveau 3 : terrain varié et technique, dénivelé important

Les Incontournables du Mois

NOVEMBRE

Lundi 3 novembre

9h-17h : Visite guidée de la grotte de Toirano en Italie (Attention nombreuses marches)

 **Prix : 16€** (pour la visite guidée) à venir régler avant le **27/10**

Prévoir achat pour repas sur place

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

Mardi 4, 18, 25 novembre

Ateliers de Loisirs créatifs sur la SERD

Jeudi 6 novembre

12-14h : Déjeuner Mexicain au restaurant “Old Wild West” sur le port de Monaco

 **Prix : 40€ – Prix Remisé : 38€** à venir régler avant le **30/10**

Vendredi 7 novembre

8h30 : Rdv à la place du marché pour le départ du jeu de Piste

14h30 : Grand Loto à l'Espace Léo Ferré

Samedi 8 novembre

8h30 : Fête de la châtaigne à Puget-Théniers

 **Prix : 50€** (25€ train et 25€ pour le déjeuner) à venir régler avant le **31/10**

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

Lundi 10 novembre

9h30-15h30 : Marché à la Brocante au Cours Saleya Nice

Prévoir Achats sur place

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

Mardi 11 novembre

14h-16h30 : Atelier Créatif Floral : Création de Kokedama pour la décoration de table de la fête nationale- *Salle A Fabrica*

 **Prix: 45€ prix remisé: 25€** à venir régler avant le **04/11**

Vous pourrez récupérer vos centres de table à la fin du bal

Jeudi 13 novembre

14h30-17h : Bal de la Fête Nationale

Espace Léo Ferré

Vendredi 21 novembre

14h30 : Visite guidée de « l'exposition Cactus » – *la Villa Sauber*

Les Jeudis 6, 20 et 27 novembre

14h30-16h : Cours de Danse en Ligne avec l'association “Munegu Country Western Dance” – *l'Escorial*

Prévoir des chaussures réservées aux activités d'intérieur

Jeudi 27 novembre

10h-12h : Visite de la SPA à Peille

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

Programme du 3 au 7 novembre:

Lundi 3 novembre

- 9h-17h :  Visite guidée de la grotte de Toirano en Italie (Attention nombreuses marches)
Prix : 16€ (pour la visite guidée) à régler avant le **27/10** - **Prévoir achat pour repas sur place**
Départ du parking de la gare - niveau -14 (Dépose minute)
- 10h-14h : Atelier culinaire "Repas équilibrés sans cuisson : Idées simples pour tous les jours" - *Salle anniversaire*
- 10h30-11h30 : Pilates - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*
- 12h30-13h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h15 : Loisirs créatifs : Réalisation d'une œuvre en bois flotté - *Salle A Fabrica*



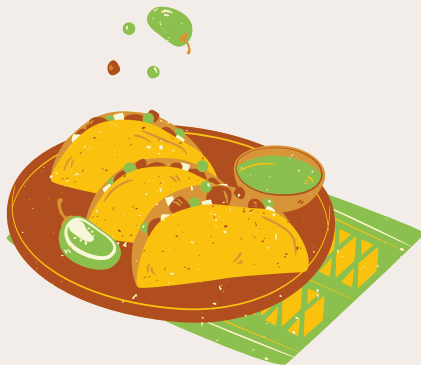
Mardi 4 novembre

- 9h-9h45 : Jeux d'équilibre - *Salle A Fabrica*
- 10h-10h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Théâtre avec intervenante - *Salle anniversaire*
- 11h-12h15 : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 12h15-13h : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
- 14h-16h : Loisirs créatifs : création d'une œuvre pour la semaine de l'environnement (SERD) - *Salle anniversaire*
- 14h30-16h30 : Jeux de cartes : Belote/Rami - *Salle A Fabrica*
- 14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 15h-16h30 : Chorale - *Résidence Bellando di Castro*



Mercredi 5 novembre

- 9h-9h45 : Fitness doux - *Casa d'I Soci*
- 9h30-12h : Marche nordique au Plateau de la Justice
Départ du Parking de la gare - niveau 14 (Dépose minute)
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 11h-11h45 : Renforcement musculaire - *Casa d'I Soci*
- 12h15-16h30 : Visite du village Roquebrune Cap Martin et ses alentours - **Prévoir pique-nique**
Départ du Parking de la gare - niveau 14 (Dépose minute)
- 13h30-14h30 : Yoga - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
- 14h-15h : Point course virtuelle à la voile - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - **Amener votre tapis** - *Casa d'I Soci*
- 15h30-16h30 : Gym douce - *Casa d'I Soci*



Jeudi 6 novembre

- 9h-9h45 : Jeux d'équilibre - *Casa d'I Soci*
- 10h-11h : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 10h-11h15 : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*
- 10h-12h30 : Jeux de scrabble et atelier intergénérationnel « École d'hier et d'aujourd'hui » - *Casa d'I Soci*
- 11h15-12h : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 12h-14h : Repas Mexicain au "Old Wild West" sur le Port de Monaco
Prix : 40€ - Prix Mairie : 38€ à venir régler en Mairie avant le **30/10**
- 14h30-15h30  Tai-chi - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h : Cours de Danse en Ligne avec l'association "Munegu Country Western Dance" à *l'Escorial*
Prévoir des chaussures réservées aux activités d'intérieur
- 14h30 - 16h30 : Conférence "La lumière reviens toujours - Retrouver énergie et paix intérieur en Hiver" présentée par Thierry Vilette - *Salle A Fabrica*

Vendredi 7 novembre

- 8h30 : Jeu de piste - *Place du Marché*
- 14h30 : Grand Loto - *Espace Léo Ferré*



Samedi 8 novembre

Départ 8h30: Fête de la Châtaigne au Fugeret
.Le village fête la châtaigne avec un marché, des dégustations, des animations et le Train des pignes à vapeur qui, pour sa dernière sortie de la saison, circule entre Puget-Théniers et Le Fugeret.



Prix : train 25€ Repas 25 € à venir régler avant le **31/10**

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

Programme du 10 au 14 novembre:

Lundi 10 novembre

- 9h30-15h30: Marché/brocante - *Cours Saleya Nice*
RDV au guichet de la Gare
- 10h-14h : Atelier culinaire "Fromages et laitages en cuisine froide"
Salle anniversaire
- 10h30-11h30 : Pilates - *Salle A Fabrica* - **Amener son tapis**
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica* - **Amener son tapis**
- 14h-16h : **Dessin Peinture** - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h30 : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*



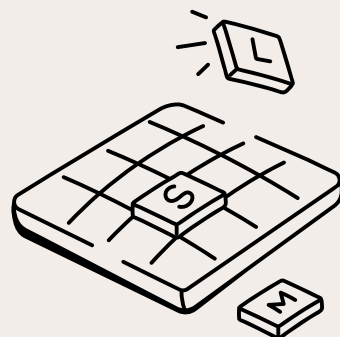
Mardi 11 novembre



- 9h-9h45: Gainage et renforcement niveau 2 - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Théâtre avec intervenant - *Salle A Fabrica*
- 10h30-12h : Réveil musculaire au sentier des Douaniers - *RDV début chemin des douaniers*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 12h15-13h : Gainage et renforcement niveau 1- *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Atelier créatif floral : création de Kokedama pour la décoration de table de la Fête Nationale - *Salle A Fabrica*
 **Prix : 45€** prix remisé : **25€**
Vous pourrez récupérer vos centres de table à l'issue du Bal
- 14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 15h 16h30 : Chorale - *Résidence Bellando de Castro*

Mercredi 12 novembre

- 9h -9h45 : Fitness doux - *Casa d'I Soci*
- 9h-12h : Réveil musculaire - chemins des douaniers - *RDV début chemin des douaniers*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 11h-11h45 : Renforcement musculaire - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Marche du Chemin Romain
RDV parking des Salines - niveau RDC ou par vos propres moyens à l'usine électrique
- 14h-16h30 : Concours de Scrabble - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*



Jeudi 13 novembre

- 8h45-9h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Puzzle - *Salle A Fabrica*
- 10h30-12h : Jeux mémoire - *salle Anniversaire*
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 14h30-17h : Bal de la Fête Nationale - *Espace Léo Ferré*



Vendredi 14 novembre

- 10h-10h45 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 11h-11h45 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Grande dictée - *Salle A Fabrica*
- 16h45-17h30 : Fitness - *Nouvelle digue*
- 17h45-18h45 : Cardio-fitness - *Nouvelle digue*