

# Programme du 19 au 23 janvier:

## Lundi 19 janvier

- 10h-12h : Ping Pong - *Parc Princesse Antoinette*
- 10h30-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Pilates - *Salle A Fabrica*
- 12h15-13h : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica*
- 13h30-17h30 : Marche nordique : reconnaissance trail à Gorbio Niv. 2 - 12km - *Départ parking des Salines RDC*
- 14h30-16h30 : Jeux de cartes : Tarot - *Espace Léo Ferré*
- 15h-16h30 : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*



## Mardi 20 janvier

- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Jeux de mémoire - *Casa Di Soci*
- 10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h30 : Atelier fait maison : Confection d'une pochette livre en tissu - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 11h30-12h15 : Initiation au Bao Pao - *Académie de Musique*
- 14h30-17h : Galette des rois & Vœux du Maire - *Espace Léo Ferré*

## Mercredi 21 janvier

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h30-12h : Marche nordique au Plateau de la Justice  
*Départ parking des Salines RDC*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Expression corporelle - *Casa D'I Soci*
- 11h-12h : Fitness - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h15 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h30 : Marche active - *Début Chemin des Douaniers - Plage Marquet*
- 14h30-16h30 : Quiz de culture générale - *Espace Léo Ferré*
- 15h30-16h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
- 20h : 48° Festival International du cirque de Monte-Carlo - *Chapiteau de Fontvieille*



## Jeudi 22 janvier

- 9h30-12h : Marche Oxygénation au Fort de la Revère  
*Départ parking des Salines RDC*
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Atelier intergénérationnel : « Chemin de l'école » - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Atelier culinaire : "Souvenirs culinaires d'enfance cuisine des années 1950-1980" - *Salle anniversaire*
- 10h-12h : Ping Pong - *Parc Princesse Antoinette*
- 10h30-12h : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*
- 14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*

## Vendredi 23 janvier

- 9h30-11h30 : Réveil musculaire - *Rdv Parking plage de la Marquet*
- 10h-10h45 : Assouplissements - *Casa D'I Soci*
- 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
- 10h30-12h : Danse en ligne - *Nouvelle Digue*
- 11h-11h45 : Assouplissements - *Casa D'I Soci*
- 12h15-13h : Fitness rythmé - *Nouvelle Digue*
- 14h-16h30 : Dictée et jeux de mots - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-16h30 : Théâtre avec intervenant - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Loisirs Créatifs - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Salle A Fabrica*
- 16h15-18h45 : Projection et débat documentaire :  
"Un an pour gravir l'Everest" d' Inoxtag - *Casa d'I Soci*

## Dimanche 25 janvier

- 19h30 : 48° Festival International du cirque de Monte-Carlo  
*Chapiteau de Fontvieille*

**\* Les places de cirque seront distribuées dans la limite des places disponibles \***