

Programme du 16 au 20 mars :

Lundi 16 mars

- 9h-9h45 : Gainage sol - apportez votre tapis - *Salle anniversaire* ★★☆☆
9h-16h30 : Randonnée du Tour de la pointe de l'Aiguille - Niveau 2
Durée : 3h25 - **Distance** : 8.5 km - **Prévoir le pique-nique**
RDV Parking des Salines RDC
- 10h15-11h15 : Circuit training - *Salle anniversaire*
10h30-12h : Atelier d'écriture sur le printemps - *Salle A Fabrica*
12h-12h45 : Cardio training - *Salle anniversaire*
12h30-13h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine St Charles*
14h-16h30 : Loisirs créatifs : bouquet de fleurs en Lego® - *Espace Léo Ferré*
15h30-16h30 : Initiation bachata - *Salle A Fabrica*
14h-16h30 : Loisirs créatifs : Art déco "miniature" (Jardin japonais)
Salle anniversaire



Mardi 17 mars

- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
10h30-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
11h-12h15 : Cardio fitness - *Salle A Fabrica*
11h30-12h15 : Initiation au Bao Pao - *Académie de Musique*
12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
13h30-14h30 : Stretching - *Salle A Fabrica*
14h-16h30 : Jeux de cartes - *Salle anniversaire*
14h30-16h : Aide technologique pour Iphone - *Casa d'I Soci*
15h-16h : Chant - *Salle A Fabrica*
14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
16h30-18h : Aide technologique pour Android - *Casa d'I Soci*

Mercredi 18 mars

- 9h30-12h : Marche nordique - Plateau de la Justice
RDV Parking des Salines RDC
10h-12h30 : Pétanque - *Parc Princesse Antoinette*
14h-16h30 : Jeux de mémoire - *Espace Léo Ferré*
14h-16h30 : Jeux de société - *Espace Léo Ferré*
14h : Spectacle "Le Bibliothécaire" - à *Beausoleil au Centre Prince*
Héritaire Jacques - RDV devant l'entrée
14h30-16h30 : Concours de fléchettes - *Espace Léo Ferré*



Jeudi 19 mars

- 9h30-12h : Marche Oxygénation
Rdv à l'entrée du chemin des douaniers de Cap d'Ail
10h-12h : Atelier culinaire "Le frigo à la maison : organisation et sécurité alimentaire"
Salle anniversaire
10h30-12h : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*
15h : Bal du printemps - *Espace Léo Ferré*

Vendredi 20 mars

- 9h30-12h : Réveil musculaire - *Rdv plage de la Marquet*
10h-12h : Ping-pong - *Parc Princesse Antoinette*
10h-12h : Pétanque - *Parc Princesse Antoinette*
10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
14h-16h30 : Film d'animation 3D : Elaboration des décors
Espace Léo Ferré
14h30-16h30 : Jeux de rôle - *Espace Léo Ferré*
14h30-16h30 : Théâtre avec intervenante - *Salle A Fabrica*

