

Programme du 12 au 18 janvier:

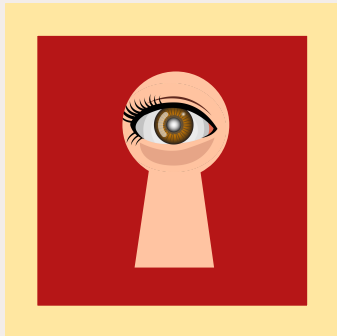
Lundi 12 janvier

- 9h30-16h : Sortie shopping : Solde d'hiver à Nice Lingostière
Départ parking des Salines RDC
- 9h30-10h30 : Gym douce - *Salle anniversaire*
- 10h45-11h45 : Gym douce - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Pilates - *Salle A Fabrica*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Confection de Puzzle - *Salle anniversaire*
- 15h-16h30 : Jeux de mémoire - *Espace Léo Ferré*



Mardi 13 janvier

- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
- 10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 10h-11h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
- 10h-12h : Jeux de mémoire - *Casa di Soci*
- 11h-12h30 : Jeux de mots - *Salle A Fabrica*
- 11h15-12h : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 14h30-16h30 : Loisirs créatifs - *Salle Anniversaire*
- 14h- 15h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 13h45-16h30 : "La Femme de Ménage" - *Cinéma des Beaux arts* Prix : **9€50**
- 15h-16h : Chorale - *Bellando del castro*
- 15h30-16h30 : Gym douce - *Salle a Fabrica*
- 16h30-17h30 : Circuit training niveau 1 - *Casa d'I Soci*
- 17h45-18h45 : Stretching - *Casa d'I Soci*



Mercredi 14 janvier

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h30-11h30 : Réveil musculaire - *Entrée du sentier du littoral - Plage Marquet*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Expression corporelle - *Casa Di Soci*
- 11h-12h : Fitness - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Jeux de cartes : Rami et belote - *Espace Léo Ferré*
- 14h-16h30 : Quiz de Culture Générale - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h30 : Renforcement musculaire - *Nouvelle Digue*



Jeudi 15 janvier


- Départ à 9h : Atelier culinaire hors les murs : Découverte de l'histoire du marché et des traditions culinaires de Menton - *Prix du déjeuner à définir*
Départ parking des Salines RDC
- 10h-12h : Jeux de société - *Salle Anniversaire*
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Atelier intergénérationnel : « Sur le Chemin de l'école »
Casa d'I Soci
- 10h30-12h : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*
- 14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*



Vendredi 16 janvier

- 9h30-12h : Marche nordique Fort de la Revère -
Départ parking des Salines RDC
- 10h-11h : Gym Douce - *Casa Di Soci*
- 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
- 11h15-12h15 : Gym Douce - *Casa Di Soci*
- 12h15 - 13h : Fitness rythmé - *Nouvelle Digue*
- 14h30-16h30 : Visite de la Médiathèque - *RDV devant l'entrée*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h30 : Grand Loto de la nouvelle année -
Espace Léo Ferré
- 15h-16h30 : Jeux de mots - *Casa d'I Soci*
- 17h-18h45 : Jeux de cartes - *Casa d'I Soci*

Samedi 17 Janvier

- 9h-13h : Activité poterie - *Casa d'I Soci*
Prix : **20€** à régler avant le **06/01/26**
 *Cette activité se déroule sur 2 dates, la présence est obligatoire le 31/01 également.*



Dimanche 18 Janvier

- Départ 8h30 : Fête de la Truffe Le Rouret
Grand marché provençal, visites des champs truffiers, démonstrations de chiens truffiers et dégustations culinaires.
Départ parking des Salines RDC
Prévoir achat sur place pour le déjeuner