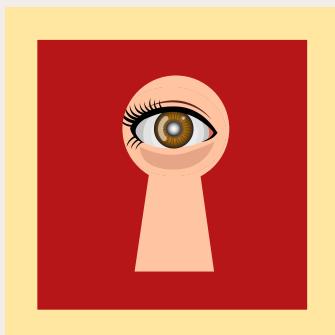


Programme du 12 au 18 janvier:

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