

Programme du 2 au 6 février:

Lundi 2 février

- 10h30-12h : Forum des lecteurs - *Salle anniversaire*
 11h-12h : Pilates - *Salle A Fabrica*
 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica*
 14h-16h30 : Jeux de société : Rummikub - *Salle anniversaire*
 14h-16h30 : Loisirs créatifs : Réalisation d'un cadre photo en mosaïque - *Espace Léo Ferré*



Mercredi 4 février

- 9h -9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
 9h30-12h : Marche nordique au Plateau de la Justice
Rdv parking des Salines
 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*
 14h30-16h30 : Grand Quiz sur les Jeux Olympiques - *Espace Léo Ferré*
 14h30-16h30 : Jeux de mémoire - *Espace Léo Ferré*



Vendredi 6 février

- 9h-9h45 : Gym sur chaise - *Casa d'I Soci*
 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
 10h-10h45 : Gym sur chaise - *Casa d'I Soci*
 10h-12h : Danse en ligne - *Nouvelle digue*
 11h-11h45 : Renforcement musculaire bas du corps - *Casa d'I Soci*
 12h15-13h : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*
 14h30-16h30 : Quiz insolite- *Espace Léo Ferré*
 14h30-16h30 : Théâtre avec intervenante - *Casa d'I Soci*
 14h30-15h30 : Stretching - *Salle A Fabrica*
 15h30-16h15 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
 16h20-17h : Equilibre et coordination motrice - *Salle A Fabrica*
 16h45-17h30 : Technique de relaxation - *Casa d'I Soci*
 17h45-18h45 : Cardio fitness - *Casa d'I Soci*
 18h30-23h : Match de hockey sur glace Nice-Briançon
 (prévoir achats sur place) **Prix : 20€** à régler avant le 30/01
Rdv parking des Salines

Mardi 3 février

- Départ 7h30: Sortie à Auron : Démonstration d'un appareil de détecteur de victime d'avalanche avec un pisteur et une balade en raquette l'après-midi.
Prix déj. : 25€ (Menu 2 plats) à régler avant le 27/01
Prix raquettes + forfait : 13€ ou 18€
 (*prix en fonction de l'âge) à régler en espèces
Rdv parking des Salines
 Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
 Fitness doux - *Salle A Fabrica*
 Danse en ligne - *Salle Anniversaire*
 Chant - *Salle A Fabrica*
 Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
 Fitness rythmé - *Salle Anniversaire*
 Jeux de cartes - *Salle Anniversaire*
 Conférence sur les sports d'hiver - *Casa d'I Soci*
 Pilates - *Casa d'I Soci*
 Loisirs créatifs : Réalisation d'un bobsleigh
Salle A Fabrica
 Chorale - *Beltrando*
 Rencontre cinéphilie - *Casa d'I Soci*
 Jeux de société nocturne - *Casa d'I Soci*



Jeudi 5 février

- 9h30-12h30 : Marche oxygénation - *Chemin des douaniers Plage Marquet*
 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
 10h-12h : Atelier intergénérationnel - *Casa d'I Soci*
 10h30-12h : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*
 14h-15h : Chant - *Salle anniversaire*
 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*
 19h: Théâtre Les Funambules "Jules et Marcel"
Prix : 15€ à régler avant le 29/01
Rdv parking des Salines

