

# 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*  
9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*  
10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*  
10h30-12h : Danse en ligne - *Salle Anniversaire*  
11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*  
11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*  
12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle Anniversaire*  
14h-16h30 : Jeux de cartes - *Salle Anniversaire*  
14h-16h15 : Conférence sur les sports d'hiver - *Casa d'I Soci* ❄️  
14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*  
14h30-16h : Loisirs créatifs : Réalisation d'un bobsleigh ❄️  
*Salle A Fabrica*  
15h-16h30 : Chorale - *Beltrando*  
16h30-17h15 : Rencontre cinéphilie - *Casa d'I Soci*  
17h30-18h30 : 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*

