

# Programme du 9 au 15 février:

## Lundi 9 février

- 9h30-16h : Marche nordique - Niveau 2 ★★☆☆  
Rando reconnaissance du 12km de Gorbio -  
Prévoir pique-nique - *RDV Parking des Salines*
- 10h-12h: Atelier d'écriture sur l'hiver - *Salle anniversaire*
- 11h-12h : Pilates - *Salle A Fabrica*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Jeux mémoire - *Salle anniversaire*
- 14h-16h30 : Loisirs créatifs : Réalisation d'un dessous de plat en mosaïque - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-16h30 : Jeux rythmiques - *Salle A Fabrica*



## Mardi 10 février

- 8h30-17h30 : Sortie au Boréon : initiation au biathlon et visite du village  
**Prix : 46€ + 5€** (en espèces) à régler avant le 03/02/26  
*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-14h30 : Présentation du projet sur la réalisation d'un film en 3D  
*Salle anniversaire*
- 14h30-16h: Loisirs créatifs : Réalisation d'un décor pour la projection du film en 3D - *Salle A Fabrica*
- 15h-16h30 : Conférence sur prise de vue et technique - *Salle Anniversaire*
- 16h30-17h30 : Circuit training - *Casa d'I Soci*
- 17h45-18h45 : Stretching - *Casa d'I Soci*



## Mercredi 11 février

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h30-12h : Promenade du soleil à Menton - Niv 1 ★☆☆☆  
*RDV Parking des Salines RDC*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Découverte du village Charlot à Beausoleil  
*RDV devant l'Eglise Saint-Charles*
- 11h-12h30 : Exercices d'équilibre sur la plage Marquet -  
*RDV à Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Conférence sur l'estime de soi présentée par Mme Hélène Liquier autour d'un goûter - *Espace Léo Ferré*
- 14h30-16h30 : "Ne perds pas le Nord" : jeu d'orientation au Parc Grima *RDV Parking des Salines RDC*



## Jeudi 12 février

- 9h30-12h30 : Marche oxygénation sur le Chemin des douaniers -  
*RDV à l'entrée du sentier - parking Plage Marquet*
- 10h-12h : Atelier culinaire : Thème : "Les fruits de mer et coquillages"  
*Salle anniversaire*
- 10h-12h : Club de lecture - *La Bookinerie*



## Vendredi 13 février

- 9h30-12h : Marche nordique au Fort de la Revère  
*RDV parking des Salines RDC*
- 10h-12h : Pétanque - *Parc Princesse Antoinette*
- 14h30-16h30 : Rencontre avec des athlètes de haut niveau  
autour d'un goûter - *Espace Léo Ferré* ❄️
- 16h45-18h45 : Jeux de cartes - *Casa d'I Soci*



## Dimanche 15 février

- 15h-21h : Les Ballets de Monte-Carlo - Ballet de Cendrillon à Cannes  
❄️ **Prix : 37€** à régler avant le 06/02/26  
*Départ parking des Salines RDC*