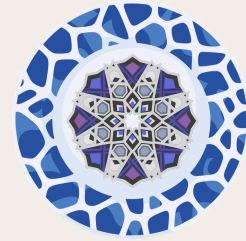



# Programme du 4 AU 9 mai :

## Lundi 4 mai

- 9h-9h45 : Fitness doux - *Salle anniversaire*
- 10h-10h45 : Gainage (Amener votre tapis) - *Salle anniversaire*
- 10h30-12h : Danse en ligne - *Salle A Fabrica*
- 11h-12h : Jeux mémoire - *Salle anniversaire*
- 12h-12h45 : Fitness rythmée - *Salle A Fabrica*
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine Saint Charles*
- 14h30-16h30 : Jeux de cartes - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Atelier loisirs créatifs : Confection d'une assiette mosaïque - *Salle anniversaire*



## Mardi 5 mai


- 9h-18h : Sortie à l'Ecomusée de la Gaude et atelier herboristerie et confection d'un baume 30ml  
 **Prix : 24€** à régler avant le 29/04  
**Prévoir pique-nique** - *Rdv au parking des Salines*
- 9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
- 10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
- 11h-11h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 14h-15h : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 15h-16h30 : Jeux de mot et réflexion - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h15 : Ciné club - *Casa d'I Soci*
- 16h30-18h45 : Projection du film "Monsieur Aznavour" Ce biopic retrace le parcours de Charles Aznavour. - *Casa d'I Soci*

## Mercredi 6 mai

- 9h30-10h15 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 9h30-10h15 : Technique de relaxation - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Ping-pong - *Parc Princesse Antoinette*
- 10h30-11h15 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 10h30-12h : Jeux mémoire - *Casa d'I Soci*
- 11h30-12h15 : Fitness - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*




## Jeudi 7 mai

- 10h-12h : Visionnage du film documentaire : "Le Regard de Charles" *Aznavour filme sa vie et vit comme il filme. Partout où il va, sa caméra est là, avec lui. Elle enregistre tout.* - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 10h-16h : Sortie immersion viking et balade dans le vieux Nice  
 **Prix : 12€** à régler avant le 30/04  
**Prévoir achats sur place** - *Rdv au parking des Salines*
- 13h30-14h30 : Pilates - *Salle de sport de la piscine Saint Charles*
- 14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Salle de sport de la piscine Saint Charles*



## Vendredi 8 mai

- 9h-17h : Cueillette de roses et activité sur place à l'Expo Rose & visite de l'usine Fragonard  
 **Prix : 25€** à régler avant le 30/04  
**Prévoir achats sur place pour le déjeuner**  
*Rdv au parking des Salines*
- 9h30-11h30 : Réveil musculaire -  
*Rdv début du Chemin des douaniers*
- 10h-10h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
- 10h-12h : Atelier couture - *Salle Anniversaire*
- 11h-11h45 : Assouplissement - *Casa d'I Soci*
- 14h30-16h30 : Pétanque - *Parc Princesse Antoinette*
- 15h45-16h30 : Stretching (Amener son tapis) - *Casa d'I Soci*
- 16h45-18h45 : Documentaire-Débat : "Les peuples de l'Amazonie" - *Casa d'I Soci*



## Samedi 9 mai

- 19h-22h30 : Dîner Spectacle Aznavour au Casino Barrière de Menton - **Prix : 60€** (spectacle + menu à 3 plats) à régler avant le 30/04  
 *Rdv au guichet de la gare - transport en minibus*