

Programme du 28 au 6 mars:

8 ACTIVITÉ SUR LE THÈME DE LA JOURNÉE DES DROITS DES FEMMES

Lundi 2 mars

- 10h30-12h : Forum des lecteurs - *Salle A Fabrica*
 12h30-13h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine St Charles*
 14h-16h30 : Jeux de mots et de réflexions
Salle anniversaire
 14h-16h30 : Loisirs créatifs : mosaïque finition de vos réalisations - *Espace Léo Ferré*
 14h30-16h30 : Jeux de cartes - *Salle A Fabrica*



Mercredi 4 mars

- 9h -9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
 9h30-12h : Marche nordique Plateau de la Justice -
RDV parking des Salines RDC
 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
 10h-12h : Expression corporel - *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 : Projet Film 3D : élaboration du décor -
Casa d'I Soci
 14h30-16h15 : Jeux d'échecs et de dames - *Espace Léo Ferré*
 14h30-16h30 : Jeux de mémoire - *Espace Léo Ferré*



Vendredi 6 mars

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
 9h30-11h30 : Réveil musculaire sur le chemin des douaniers
RDV Parking plage Marquet
 10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
 10h-10h45 : Assouplissement - *Casa d'I Soci*
 11h-11h45 : Gym sur chaise - *Casa d'I Soci*
 11h-17h: Journée des droits des femmes "Pow-Her 2026" - *Espace Léo Ferré* 8
 14h : Spectacle théâtral/musical immersif "Zéphirine"
Chapiteau de l'espace Fontvieille
 16h30-19h : Ateliers Monacocollecte
Chapiteau de l'espace Fontvieille
 14h45-16h15 : Equilibre et coordination - *Salle A Fabrica*
 16h45-17h30 : Gainage au sol - *Apportez votre tapis* - *Casa d'I Soci*
 17h45-18h45 : Cardio training léger- *Casa d'I Soci*
 19h30 : La Folle repart en thèse - Liane Foley -
RDV au Centre Socio-culturel de Beausoleil

Samedi 28 février

- 9h-17h: Reconstitution de Napoléon (défilé, reconstitution de la bataille, visite du bivouac...) à Golfe-Juan
 Prévoir achats sur place
RDV Parking des Salines RDC

Mardi 3 mars

- 9h30-17h : Sortie Randonnée Mont Carpano - Niveau 2 ★★★★
 distance 8 kms, dénivelé 400m sur sentier ou chemin muletiers rocheux à peu rocheux
 Durée 3h30 AR boucle
Prévoir pique-nique + 1 litre d'eau minimum
RDV parking des Salines RDC
 Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
 Danse en ligne - *Salle anniversaire*
 Fitness doux - *Salle A Fabrica*
 Chant - *Salle Fabrica*
 Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
 Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
 Jeux de cartes - *Salle anniversaire*
 Scrabble - *A Fabrica*
 Pilates - *Casa d'I Soci*
 Ciné Club - *Casa d'I Soci*
 Chorale - *Beltrando*
 Visionnage « C'est tout pour moi » de Nawell Madani
Casa d'I Soci



Jeudi 5 mars

- 9h30-12h30 : Marche oxygénation sur le chemin des Douaniers
RDV à l'entrée du sentier - Parking plage Marquet
 Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
 Atelier culinaire : Le chocolat : histoire, secrets et astuces de chef - *Salle anniversaire*
 Atelier intergénérationnel "Sur le chemin de l'école" -
Casa d'I Soci
 Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*
 Pilates - *Salle de sport de la piscine St Charles*
 Stretching - *Salle de sport de la piscine St Charles*
 Chant - *Salle A Fabrica*
 Tai-chi - *Casa d'I Soci*
 Visite guidée de l'exposition à la Villa Paloma -
RDV devant l'entrée de la villa

