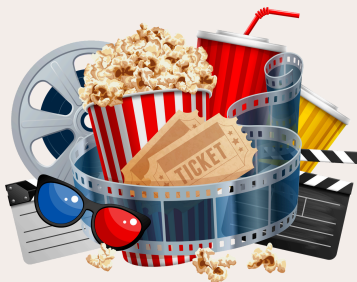


# Programme du 28 au 6 mars:



## 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 Foly -  
*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 rocailloux à peu rocailloux  
Durée 3h30 AR boucle  
**Prévoir pique-nique + 1 litre d'eau minimum**  
*RDV parking des Salines RDC*  
9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*  
10h30-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*  
10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*  
11h-12h : Chant - *Salle Fabrica*  
11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*  
12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*  
14h-16h30 : Jeux de cartes - *Salle anniversaire*  
14h-16h15 : Scrabble - *A Fabrica*  
14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*  
14h30-16h : Ciné Club - *Casa d'I Soci*  
15h-16h30 : Chorale - *Beltrando*  
16h30-18h30 : 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*  
10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*  
10h-12h : Atelier culinaire : Le chocolat : histoire, secrets et astuces de chef - *Salle anniversaire*  
10h-12h : Atelier intergénérationnel "Sur le chemin de l'école" -  
*Casa d'I Soci*  
10h30-12h : Jeux de mémoire - *Salle A Fabrica*  
13h30-14h30 : Pilates - *Salle de sport de la piscine St Charles*  
14h30-15h30 : Stretching - *Salle de sport de la piscine St Charles*  
14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*  
14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*  
14h30-16h : Visite guidée de l'exposition à la Villa Paloma -  
*RDV devant l'entrée de la villa*

