

Programme du 22 au 28 septembre:

Lundi 22 septembre

- 10h-14h30 : Atelier culinaire : Cuisiner sans cuisson : poisson – Idées fraîches et pratiques - *Salle anniversaire*
10h-16h : Journée reconnaissance trail de Gorbio - *Départ du parking de la gare niveau -14*
10h30-11h30 : Pilates - **Amener le tapis** - *Nouvelle digue*
10h00-12h30 : Loisirs créatifs sur l'automne – *Salle A Fabrica*
11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie Rainier III*
12h30-13h30 : Yoga - **Amener le tapis** - *Nouvelle digue*
14h15-16h15 : Atelier d'écriture - *Salle A Fabrica*



Mardi 23 septembre

- 9h-9h45 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
10h-10h45 : Gainage et renforcement Niveau 1 - *Salle anniversaire*
10h-10h45 : Test psychotechnique - *Salle A Fabrica*
11h-12h : Danse en ligne - *Salle anniversaire*
11h30-12h45 : Handball fitness (*pratique ludique d'handball adaptée à tous*)
Parc Princesse Antoinette - entrée du haut
12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle anniversaire*
14h-16h15 : Dessin et calque – *Salle A Fabrica*
14h-17h30 : Jeux de cartes : Canasta – *Espace Léo Ferré*
14h30-15h30 : Pilates - **Amener le tapis** - *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Jeux mémoire - *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Chorale - *FHO à Bellando de Castro*
17h15- 18h : Gainage et renforcement - **Amener le tapis** - *Casa d'I Soci*
18h15-18h45 : Technique de relaxation - **Amener le tapis** - *Casa d'I Soci*



Mercredi 24 septembre

- 9h-9h45 : Fitness doux - *Casa d'I Soci*
9h-12h : Marche nordique niveau 1 Gorbio - *Départ de la gare de Monaco - Niveau -14*
10h-11h : Renforcement musculaire - *Casa d'I Soci*
10h-11h : Badminton - *Parc Princesse Antoinette*
11h15-12h15 : Badminton - *Parc Princesse Antoinette*
14h-16h30 : Débat sur l'éducation Canine - *Casa d'I Soci*
14h30-16h30 : Présentation de la course virtuelle à la voile le Havre / Fort de France
14h30-17h00 : Jeux de société : Skyjo et papayoo - *Espace Léo Ferré*



Jeudi 25 septembre

- 9h-17h : Journée au Stade du Devens
Tournoi de pétanque, animation musicale et nombreuses surprises
 **Prix : 5€** - À régler en Mairie avant le **15/09**
Départ de la gare de Monaco - Niveau -14



Vendredi 26 septembre

- 9h-11h30 : Marche oxygénation - Chemin des douaniers – *Rdv Parking de la Marquet - Début du Chemin*
10h15-11h : Gainage et renforcement - **Amener le tapis** - *Salle A Fabrica*
11h15-12h15 : Stretching - **Amener le tapis** - *Salle A Fabrica*
12h-12h45 : Fitness rythmé - *Nouvelle digue*
14h-15h : Gym douce - *Salle A Fabrica*
14h30-16h30 : Théâtre avec intervenante - *Casa d'I Soci*
15h15-16h15 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
15h-20h : Sortie Brame du Cerf à Breil sur Roya - **Prix : 18€** - À régler en Mairie avant le **16/09**
Prévoir pique-nique - *Départ du parking de la gare niveau -14 (dépose minute)*
16h45-18h45 : Entraînement tournoi Canasta - *Casa d'I Soci*



Dimanche 28 septembre

- 8h30-17h : Trail de Gorbio - *Départ de la gare de Monaco - Niveau -14*
 **Prix : 18€** À régler en Mairie avant le **19/09** (*le prix comprend l'inscription + repas sur place*).
14h-17h : Journée porte ouverte du centre éducatif canin
Départ de la gare de Monaco - Niveau -14

