

Programme du 14 au 19 septembre

Lundi

14
Sept



9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
 10h-12h : Dessin / Peinture [Salle Loisirs Créatifs](#)
 11h00-16h00 : Pique-nique et jeux de cartes au Jardin des Douaniers
 Prévoir pique-nique – Rdv au parking de La Marquet
 11h-12h : Pilates [Salle Polyvalente](#)
 11h30-12h30 : Jeux mémoire sur ordinateur [Salle Informatique](#)
 12h15-13h15 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h00 : Préparation spectacle d'Halloween [Salle Polyvalente](#)
 17h45-18h30 : Fitness Rythmé [Salle Polyvalente](#)
 16h30-18h00 : Projet Film 3D [Salle de Loisirs Créatifs](#)

Mardi

15
Sept



11h-12h : Chant [Salle de Chant](#)
 14h00-16h00 : Pétanque [Parc Princesse Antoinette](#)
 14h30-16h30 : Confection des décors du Petit Prince [Salle Loisirs Créatifs](#)
 16h45-18h30 : Répétition Théâtre [Salle de Conférence](#)

Mercredi

16
Sept



9h-11h : Marche nordique [au Plateau de la Justice](#)
 9h30-10h : Cardio Rythmé [Salle Polyvalente](#)
 10h15-11h00 : Fitness Rythmé [Salle Polyvalente](#)
 11h15-12h45 : Danse en ligne [Salle Polyvalente](#)
 10h-12h00 : Club Photos : fonctionnalité des appareils [Salle de Conférence](#)
 13h30-14h30 : Yoga [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Jeux de Société [A Pignata](#)
 14h30-16h30 : Art pouring 'peinture coulée' support bois [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-16h30 : Club de lecture spéciale Victoria Mas [Salle de Conférence](#)
 14h45-15h45 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
 16h-16h45 : Step [Salle Polyvalente](#)

Jeudi

17
Sept



9h-11h : Longe Côte Départ Handi Plage
 11h30-13h : Atelier photo light painting – [Snoezelen](#)
 14h-15h : Chant – [Salle de Chant](#)
 14h-17h : Initiation Couture [Salle Loisirs Créatifs](#)
 14h30-15h30 : Stretching [Salle Polyvalente](#)
 15h-16h30/45 : Conférence avec Mr Villette : "La rentrée du bien être : retrouver son énergie à l'arrivée de l'automne" [Salle de Conférence](#)
 15h45-16h45 : Tai-Chi [Salle Polyvalente](#)
 17h30-18h45 : Jeu de Cartes : Initiation Buraco [A Pignata](#)

vendredi

18
Sept



10h00-17h00 : Pique-Nique Jeux Pétanque + Jeux d'adresse au Stade du Devens  Prix 5€ : Repas + Animations)
 9h-11h30 : Réveil musculaire / Marche extérieure
 9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)
 10h-12h : Atelier Couture : "Confection de ces coussins coeur pour l'association Ecoute, Cancer et Réconfort" [Salle Ateliers Créatifs](#)
 11h15-12h15 : Jeux Mémoire [Salle de Conférence](#)
 11h30-13h00 : Visionnage du film « Le Bal des Folles » [Salle Informatique](#)
 14h30-15h30 : Gym Douce [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Théâtre avec Intervenante [Salle de Conférence](#)
 15h45-16h30 : Step [Salle Polyvalente](#)
 17h-18h30 : Dictée en HappyVisio [A Pignata](#)
 17h-18h45 : Dessin / Peinture [Salle Ateliers Créatifs](#)
 17h30-18h30 : Tai-Chi [Salle Polyvalente](#)

Samedi

19
Sept



08h45-17h00 : Sortie Train des Pignes Historique
 Train à vapeur Puget-Théniers / Annot
 Prix : 45€ (train + déjeuner à Annot)
 10h30 -11h30 : Circuit training renfort musculaire [Salle polyvalente](#)
 12h-13h : Gym douce [Salle Polyvalente](#)
 14h30-16h30 : Atelier loisirs créatifs : coloriage collectif [Salle loisirs créatifs](#)
 15h-17h : Grande dictée / jeux de mots – [A Pignata](#)