

Programme du 13 au 18 avril :

Lundi 13 avril

- 10h-12h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
11h-11h45 : Gainage et renforcement - *Salle A Fabrica*
12h-12h45 : Aerobic Fitness - *Salle A Fabrica*
12h30-13h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine Saint Charles*
14h-16h30 : Jeux de cartes - *Salle A Fabrica*
14h30-16h30 : Grand jeux 100% logique - *Espace Léo Ferré*
14h30-16h30 : Expression corporelle - *Foyer Sainte Dévote*



Mercredi 15 avril

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
9h30-12h : Marche nordique Plateau de la Justice
RDV Parking des Salines
10h-12h : Ping-pong - *Parc Princesse Antoinette*
10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
11h-12h : Fitness - *Casa d'I Soci*
13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
14h-16h45 : Jeux de cartes Rami/belote - *Espace Léo Ferré*
14h30-16h : Jeux à rôle caché - *Espace Léo Ferré*
14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*
15h-16h30 : Happyvisio : Prendre soin de sa santé mentale
Casa d'I Soci



Vendredi 17 avril

- 9h30-10h15 : Gym chaise - *Casa d'I Soci*
9h30-12h : Réveil musculaire - *Rdv plage de la Marquet*
10h-12h : Atelier couture - *Salle A Fabrica*
10h30-11h15 : Assouplissements - *Casa d'I Soci*
11h30-12h15 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
14h30-16h30 : Loto - *Espace Léo Ferré*
14h30-16h30 : Théâtre - *Salle A Fabrica*
15h45-16h30 : Fitness - *Casa d'I Soci*
16h45-17h30 : Gainage et renforcement - *Apporter votre tapis*
Casa d'I Soci
17h45-18h45 : Stretching - *Apporter votre tapis* - *Casa d'I Soci*

Mardi 14 avril

- 9h-9h45 : Gym douce - *Casa d'I Soci*
9h-9h45 : Renforcement musculaire - *Salle A Fabrica*
10h-10h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
10h-10h45 : Gainage - *Casa d'I Soci*
11h-11h45 : Cardio hit - *Casa d'I Soci*
11h-12h : Chant - *Salle A Fabrica*
14h-16h30 : Loisirs créatifs : confection de bijoux en corde parafine - *Salle A Fabrica*
14h30-16h30 : Visite du Jardin exotique de Monaco avec atelier photographie
RDV au Jardin Exotique de Monaco
14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
14h30-16h30 : Conférence sur « Les énergies nouvelles » présentée par Thierry Villette *Foyer Sainte Dévote*
16h45-17h45 : Equilibre et coordination - *Casa d'I Soci*
18h-18h45 : Stretching - *Casa d'I Soci*



Jeudi 16 avril

- 8h30-18h : Visite de la Mine du Cap Garonne avec une marche découverte autour de la mine
Prix : 9€ (visite guidée) + **28€** déjeuner à régler avant le 10/04 - *RDV Parking des Salines*
10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
10h-12h : Atelier culinaire : Les aliments bons pour le cœur
Salle A Fabrica
10h30-12h : Jeux mémoire - *Foyer Sainte Dévote*
13h30-14h30 : Pilates - *Salle de Sport de la piscine Saint Charles*
14h-15h : Chant - *Salle A Fabrica*
14h30-15h30 : Tai-chi - *Casa d'I Soci*
14h30-15h30 : Stretching *Salle de Sport de la piscine Saint Charles*

Samedi 18 avril

- 10h-16h30 : Festival de la photo à Mouan Sartoux
Prix 4€ (en espèces) à régler avant le 10/04
Prévoir achats sur place pour le déjeuner
Rdv parking des Salines