

# Programme du 27 au 31 juillet



## Lundi 27 juillet

- 9h30-11h : Loisirs créatifs : Carte de Quilling [Salle loisirs créatifs](#)
- 10h30-12h : Atelier auto massage [Espace Lamartine](#)
- 11h-12h : Pilates [Salle polyvalente](#)
- 11h30-12h30 : Initiation IA [Salle informatique](#)
- 11h30-12h30 : Jeux mémoire [Salle conférence](#)
- 12h15-13h15 : Yoga [Salle polyvalente](#)
- 14h-16h30 : Initiation Hip Hop [Salle polyvalente](#)
- 14h-16h30 : Jeux de cartes [A Pignata](#)
- 14h-16h30 : Loisirs créatifs : Cyanotype [Salle loisirs créatifs](#)
- 17h-18h30 : Atelier langue étrangère : Espagnol [Salle informatique](#)
- 17h30-18h30 : Fitness rythmé [Salle polyvalente](#)

## Mercredi 29 juillet



- 9h30-10h : Cardio rythmé [Salle polyvalente](#)
- 9h30-11h30 : Marche nordique au plateau de la justice
- >>> Rdv à L'espace Lamartine
- 10h-10h45 : Fitness rythmé [Salle polyvalente](#)
- 10h-12h30 : Fléchettes [Salle de conférence](#)
- 11h-12h30 : Happy Visio [Salle informatique](#)
- 11h-12h30 : Danse en ligne [Salle polyvalente](#)
- 13h30-14h30 : Yoga [Salle polyvalente](#)
- 14h30-16h30 : Jeux de société [A Pignata](#)
- 14h30-16h30 : Ciné débat du film "Les bronzés" [Salle conférence](#)
- 14h45-15h45 : Stretching [Salle polyvalente](#)
- 16h-16h45 : Gym douce [Salle polyvalente](#)
- 17h-18h30 : Loisirs créatifs : Porte-clés en macramé [Salle polyvalente](#)

## Vendredi 31 juillet

- 9h30-10h15 : Gym douce [Salle polyvalente](#)
- 9h30-11h30 : Documentaire débat: Comment ont-ils construit Khéops ? [Salle de conférence](#)
- 10h30-11h15 : Step [Salle polyvalente](#)
- 11h30-12h30 : Fitness avancé [Salle polyvalente](#)
- 11h30-12h30 : Jeux mémoire [Salle conférence](#)
- 11h30-12h30 : Atelier d'écriture [Salle informatique](#)
- 14h-16h30 : Atelier projet film 3D [Salle loisirs créatifs](#)
- 14h-16h30 : Loisirs Créatifs : Couronnes de fleurs en papiers [Salle loisirs créatifs](#)
- 14h30-16h30 : Théâtre [Salle conférence](#)
- 16h-18h30 : Jeux d'ambiance à la plage Marquet - Cap d'ail
- 17h-18h30 : Documentaire suivi d'un débat [A Pignata](#)
- 17h30-18h30 : Tai-Chi [Salle polyvalente](#)

## Mardi 28 juillet

- 9h30-11h : Scrabble - [Salle polyvalente](#)
- 11h-12h : Stretching [Salle polyvalente](#)
- 11h-12h : Chant [Salle de chant](#)
- 14h30-15h30 : Pilates [Salle polyvalente](#)
- 14h30-16h30 : Jeux informatique [Salle informatique](#)
- 14h30-16h30 : Jeux de société [A Pignata](#)
- 14h30-16h30 : Loisirs créatifs : Cyanotype [Salle loisirs créatifs](#)
- 17h-18h30 : Ciné débat "Grease" [Salle de conférence](#)
- 17h30-18h30 : Cardio drum [Salle polyvalente](#)



## Jeudi 30 juillet

- 9h30-10h30 : Gym douce [Salle polyvalente](#)
- 10h45-12h : Equilibre et coordination motrice [Salle polyvalente](#)
- 11h-12h30 : Jeu musical : Blind test [Salle conférence](#)
- 11h30-13h : Forum des lecteurs [Salle loisirs créatifs](#)
- 14h-15h : Chant [Salle de Chant](#)
- 14h30-15h30 : Stretching [Salle polyvalente](#)
- 15h45-16h45 : Tai-Chi [Salle polyvalente](#)
- 17h-18h30 : Jeu de mémoire [Salle informatique](#)
- 17h30-18h45 : Jeux de cartes [A Pignata](#)

## Samedi 1<sup>er</sup> Aout

- 10h-12h : Broderie [Salle loisirs créatifs](#)
- 14h-15h : Pilates - vidéoconférence [Salle polyvalente](#)
- 14h-16h30 : Jeux de cartes [A Pignata](#)
- 15h15-16h15 : Yoga en vidéo conférence [Salle polyvalente](#)