

Programme du 28 au 3 octobre

Lundi

28
sept



9h15-11h15 : Documentaire et Débat "Mike Horn Sans Limite Mission

Pôle Nord" [Salle de Conférence](#)

9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)

10h-12h : Dessin / Peinture Thème : La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)

11h-12h : Pilates [Salle Polyvalente](#)

11h30-12h30 : Quiz informatique [Salle Informatique](#)

11h30-12h30 : Jeux mémoire [Salle de Conférence](#)

12h15-13h15 : Yoga [Salle Polyvalente](#)

14h-16h : Confection des décors du Petit Prince [Salle Loisirs Créatifs](#)

14h-16h30 : Projet Film 3D [Salle Loisirs Créatifs](#)

14h30-16h : Film documentaire « Le Chant de la Forêt » [Salle de Conférence](#)

14h30-16h30 : Jeux de cartes [A Pignata](#)

17h-17h30 : Cardio rythmé [Salle Polyvalente](#)

17h-18h30 : Blind Test [Salle Informatique](#)

17h30-22h00 : Sortie au Col de Braus (Sospel) pour le brame du cerf

✓ **Prévoir pique-nique et tenue adaptée**

17h45-18h30 : Fitness rythmé [Salle Polyvalente](#)

Mardi

29
Sept



11h-12h : Chant [Salle de chant](#)

11h15-12h15 : Stretching [Salle Polyvalente](#)

11h30-12h15 : Initiation Bao Pao – [Rdv à l'Académie de Musique Rainier III](#)

14h00-15h00 : Jeux mémoire [Salle Informatique](#)

14h30-15h30 : Pilates [Salle Polyvalente](#)

14h30-16h30 : Atelier photo : Light peinture [Snoezelen](#)

15h15-16h15 : Quiz culture générale [Salle informatique](#)

16h30-18h30 : Répétition Théâtre [Salle Informatique](#)

17h45-18h30 : Step [Salle Polyvalente](#)

Mercredi

30
Sept



9h-11h30 : Réveil musculaire [Sentier des Douaniers à Cap d'Ail](#)

10h-12h30 : Club photos : Fonctionnalité des appareils [Salle de Conférence](#)

13h30-14h30 : Yoga [Salle Polyvalente](#)

14h30-16h30 : Jeux de Société [A Pignata](#)

14h30-16h30 : Loisirs créatifs : ronds de serviettes découpatch (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)

14h45-15h45 : Stretching [Salle Polyvalente](#)

16h-16h45 : Gym douce [Salle Polyvalente](#)

19h30-21h : Récital de piano David Kadouch

📺 **Prix : 10€** 📍 [Auditorium Rainier III](#)

Jeudi

01
Oct



9h30-10h30 : Gym Douce [Salle Polyvalente](#)

11h-11h45 : Cardio Drum [Salle Polyvalente](#)

11h15-13h : Marche et ateliers cardio au [Plateau de La Justice](#)

📍 [Rdv Espace Lamartine](#)

14h-15h : Chant [Salle de Chant](#)

14h30-16h30 : Ronds de serviettes en découpatch (Téléthon) [Salle Loisirs Créatifs](#)

15h45-16h45 : Tai-Chi [Salle Polyvalente](#)

17h-18h30 : Circuit training [Salle Polyvalente](#)

17h30-18h : Cardio rythmé [Salle de Conférence](#)

18h15-18h45 : Fitness rythmé [Salle de Conférence](#)

19h30-21h30 : La rencontre avec Thierry Lhermitte

📺 **Prix : 23€** à régler avant le 24/09 📍 [Théâtre Princesse Grace](#)

vendredi

02
Oct



9h-17h : Salon du Livre à Mouans-Sartoux

✓ Repas et achats sur place 📍 [Rdv Espace Lamartine](#)

9h15-11h30 : Marche bord de mer en direction de Menton [Rdv La Rose des Vents](#)

9h30-10h30 : Equilibre [Salle Polyvalente](#)

9h30-10h30 : Cours Informatique débutant [Salle Informatique](#)

10h-12h : Couture [Salle Loisirs Créatifs](#)

10h45-11h30 : Gym sur chaise [Salle Polyvalente](#)

11h30-12h30 : Jeux mémoire [Salle de Conférence](#)

11h45-12h30 : Gym [Salle Polyvalente](#)

14h-16h30 : Création en épingles à linge [Salle Loisirs Créatifs](#)

14h30-16h : Karaoké de l'Automne [Salle Polyvalente](#)

14h30-16h30 : Jeux de cartes [A Pignata](#)

17h-18h30 : Jeux de mots et Dictée [A Pignata](#)

17h-18h45 : Dessin / Peinture : Thème La Grande Lessive [Salle Loisirs Créatifs](#)

17h30-18h30 : Tai-Chi [Salle Polyvalente](#)

Samedi

03
Oct



10h-10h30 : Cardio rythmé [Salle Polyvalente](#)

10h45-11h30 : Fitness rythmée= [Salle Polyvalente](#)

12h-13h : Repas partagé et partage de recettes de cuisine

✓ **Prévoir pique-nique** [A Pignata](#)

14h-17h : Grand Tournoi de Tarot [A Pignata](#)

14h-17h : Projet Collectif : Atelier de lettrage créatif « ESPACE LAMARTINE » [Salle Loisirs Créatifs](#)