

ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

Du lundi 06 au vendredi 10 janvier 2025

Et du lundi 13 au vendredi 17 janvier 2025

**En attendant la réouverture,
découvrez nos animations hors-les-murs !
Du lundi au vendredi.**

Nos nouveaux lieux de rendez-vous :

Salle de sport de la piscine St Charles:

7 Avenue de St Charles (rdv à l'accueil de la piscine)

Maison des Associations « Casa d'i Soci »:

2 bis Promenade Honoré II

Salle « A Fabrica » et anniversaire:

Parc Princesse Antoinette (entrée supérieure)

Activités extérieures : voir indications sur le planning

Pour les activités sportives, merci de venir directement en tenue de sport.

Pour les activités sportives en intérieur, merci de prévoir une deuxième paire de chaussures réservée à cet usage.

Pour les réservations, contactez-nous par :

téléphone au 93.15.45.01

email à espacelamartine@mairie.mc

Pensez à vous inscrire !

Mercredi 08 janvier

9h45-12h : Taille des Rosiers par les jardiniers de la Direction de l'Aménagement Urbain

RDV à la fontaine des Anges dans la Roseraie.



14h-16h : Conférence sur l'arrivée des rails à Monaco par M. Jean-Marc FERRIE

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».



Vendredi 10 janvier

14h30-16h30 : Visite du Musée Océanographique avec une animation sur les animaux du bord de mer au bassin tactile

RDV devant l'entrée du Musée.

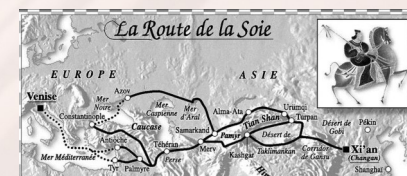


A ne pas manquer !

Mercredi 15 janvier

14h-16h : Conférence « Les plantes de la route de la soie » présentée par Mme Hourtic

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».



Jeudi 23 janvier

14h30-17h : Vœux du Maire

RDV à l'Espace Léo Ferré.



Venez assister aux vœux du Maire et déguster une galette lors de notre bal dansant.

Lundi 06 janvier

8h45-9h15 : Gainage et renforcement

Salle de sport de la piscine St Charles.

9h30-10h15 : Taïso initiation

Salle de sport de la piscine St Charles.

10h-12h : Loisirs créatifs : fabrication calendrier 2025

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

10h30-11h30 : Pilates

Salle de sport de la piscine St Charles.

11h-12h30 : Coordination motrice avec balles souples

Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.

12h-12h45 : Pique-nique au Parc Princesse Antoinette

RDV devant la salle « A Fabrica » - entrée supérieure.

12h30-13h30 : Yoga

Salle de sport de la piscine St Charles.

13h-16h : Loisirs créatifs : fabrication calendrier 2025

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

Mardi 07 janvier

8h45-9h30 : Gainage et renforcement

Salle de sport de la piscine St Charles.

9h30-12h : Jeux de société

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

9h45-10h15 : Techniques de relaxation

Salle de sport de la piscine St Charles.

10h-16h : Sortie cerfs-volants au Fort de la Revère

Prévoir Pique-nique.

Départ de l'Espace Lamartine.

11h15-12h45 : Basket au Parc Princesse Antoinette

RDV à l'entrée supérieure du Parc.

14h-16h : Bricolage et rénovation :

confection de bracelets en para-corde

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

14h15-15h : Initiation au Bao Pao

A l'Académie de Musique Rainier III.

14h45-16h : Jeux de société

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

Mercredi 08 janvier

9h45-12h : Taille des Rosiers par les jardiniers

de la Direction de l'Aménagement Urbain

RDV à la fontaine des Anges dans la Roseraie.

10h-12h : Conférence sur les sites mégalithiques : les Pyramides, Machu Picchu, Pétra...

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

13h30-14h30 : Yoga

Salle de sport de la piscine St Charles.

14h-16h30 : Marche oxygénation au Plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine.

14h-16h15 : Jeux de société

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

14h30-15h30 : Stretching

Salle de sport de la piscine St Charles.

14h-15h et 15h15-16h15 : Gym douce

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

14h-16h : Conférence sur l'arrivée des rails à Monaco par

M. Jean-Marc FERRIE

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

Jeudi 09 janvier

8h45-9h15 : Taïso initiation

Salle de sport de la piscine St Charles.

8h45-11h30 : Petit déjeuner autour d'un Blind test

Amenez votre petit déjeuner.

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

9h30-10h15 : Fitness

Salle de sport de la piscine St Charles.

10h-12h : Dessin/Peinture

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

10h30-11h30 : Self défense

Salle de sport de la piscine St Charles.

14h-15h : Chant

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

14h30-15h30 : Tai-Chi niveau confirmé

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

Vendredi 10 janvier

9h-12h : Marche nordique au Plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine.

9h30-12h : Théâtre

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

10h-12h : Atelier couture

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

13h30-16h : Atelier fait maison : confection d'un gommage pour le corps

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

14h30-16h30 : Visite du Musée Océanographique avec une animation sur les animaux du bord de mer au bassin tactile

RDV devant l'entrée du Musée.

15h45-16h30 : Fitness avancé

Salle de sport de la piscine St Charles.

16h40-17h15 : Stretching

Salle de sport de la piscine St Charles.

17h30-18h30 : Taïso avancé

Salle de sport de la piscine St Charles.



Lundi 13 janvier

8h45-9h15 : Gainage et renforcement

Salle de sport de la piscine St Charles.

9h30-10h15 : Taïso Initiation

Salle de sport de la piscine St Charles.

10h-12h : Loisirs créatif : fabrication et décoration

calendrier 2025

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

10h30-11h30 : Pilates

Salle de sport de la piscine St Charles.

11h-12h30 : Coordination motrice avec balles souples

Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.

12h-12h45 : Pique-nique au Parc Princesse Antoinette

RDV devant la salle « A Fabrica » - entrée supérieure.

12h30-13h30 : Yoga

Salle de sport de la piscine St Charles.

13h30-16h : Loisirs créatif : fabrication et décoration

calendrier 2025

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

Mardi 14 janvier

8h45-9h45 : Stretching

Salle de sport de la piscine St Charles.

9h30-12h : Bricolage et rénovation :

création de statuettes de style antique en siporex

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

10h30-12h : Réveil musculaire

RDV au parking de la Marquet.

11h30-12h15 : Danse en ligne

Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.

12h30-13h15 : Fitness rythmé

Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.

13h30-16h30 : Initiation couture

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

14h-16h30 : Marche oxygénation au plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine.

14h30-16h30 : Jeux de carte : initiation à la Canasta

Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.

14h-14h45 : Gainage et renforcement. **Amenez votre tapis.**

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

14h15-15h : Initiation au Bao Pao

Académie de Musique Rainier III.

15h15-16h15 : Gym douce

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

17h30-18h30 : Fitness rythmé

Salle de sport de la piscine St Charles.

Mercredi 15 janvier

9h-12h : Pétanque au Stade du Devens

Départ de l'Espace Lamartine.

10h-12h : Visionnage : les volcans en méditerranée

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

13h30-14h30 : Yoga

Salle de sport de la piscine St Charles.

14h-16h30 : Marche Nordique au Fort de la Revère

Départ de l'Espace Lamartine.

14h-16h : Jeux de société

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

14h-16h : Conférence « Les plantes de la route de la soie »

présentée par *Mme Hourtic*

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

14h30-15h30 : Stretching

Salle de sport de la piscine St Charles.

15h-16h30 : Forum des lecteurs

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

Jeudi 16 janvier

8h45-9h15 : Taïso initiation

Salle de sport de la piscine St Charles.

9h-10h : Gym douce

Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.

9h-10h : Jeu du baccalauréat

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

9h30-10h15 : Fitness

Salle de sport de la piscine St Charles.

10h15-11h15 : Quizz

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

10h30-11h30 : Coordination motrice

Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.

10h-12h : Dessin/Peinture

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

10h30-11h30 : Self défense

Salle de sport de la piscine St Charles.

14h-15h : Chant

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

14h30-15h30 : Tai-Chi-Confirmé

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

Vendredi 17 janvier

9h-10h : Gym douce

Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.

9h30-12h : Théâtre

Maison des Associations « Casa d'i Soci ».

10h-12h : Atelier couture

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

10h30-12h : Jeux d'orientation

Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.

11h15-12h10 ou 12h20-13h15 : Ping-Pong

RDV au Parc Princesse Antoinette.

14h45-16h15 : Fléchettes

Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.

14h-16h : Tournoi de Molky et Koolbool

Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

14h-16h30 : Pétanque

RDV au Parc Princesse Antoinette - entrée du bas.

15h55-16h30 : Fitness avancé

Salle de sport de la piscine St Charles.

17h30-18h30 : Circuit training niveau 2

Salle de sport de la piscine St Charles.