

ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

AOÛT 2024



Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h
et le samedi de 10h à 18h

Réservations au 93.15.45.01 ou par email

espacelamartine@mairie.mc

Visioconférences

Vendredi 2

11h-12h: HappyVisio
«Le Champagne : de la vigne
au verre »

Mercredi 7

11h-12h: HappyVisio « Do you
speak english ? » Découverte
de la langue anglaise

Jeudi 8

15h-16h: HappyVisio « Ma petite
trousse naturelle pour partir en
voyage »

Lundi 12

14h-15h: HappyVisio « La Boîte
mail : comment créer et utiliser
une adresse GMAIL »

Mercredi 14

11h-12h: HappyVisio « Habla
Espagnol : apprendre à
se présenter en espagnol »

Lundi 19

14h30-15h30: HappyVisio
« Les achats en ligne »

Mercredi 21

11h-12h: HappyVisio
« Introduction à l'art japonais »

Mercredi 28

11h-12h: HappyVisio
« Le soleil, ami ou ennemi »

Vendredi 30

14h30-15h30: HappyVisio
« L'Égypte »

Les sorties

Samedi 10

9h-17h : Randonnée niveau
intermédiaire : Vallée des
merveilles
Départ de l'Espace Lamartine

Mardi 13

18h-23h: Sortie « Nuit des
étoiles » au Col de la Madone
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine

Samedi 17

10h30-13h30 : Pétanque
au Stade du Devens
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine

Vendredi 30

10h30-18h : Randonnée niveau
facile : Sentier de la Brague
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine

Manifestation

Le Service des Seniors et de
l'Action Sociale
de la Mairie de Monaco organise
les jeux Séniors, qui se déroulera
à l'Espace Léo Ferré,

mardi 1er octobre 2024

Une compétition autour de la
pétanque, des fléchettes et des
jeux de cartes est proposée.

Afin d'être prêts, des entraîne-
ments vous sont proposés !

Les dates sont disponibles à la
fin du programme!

Jeudi 1er

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h45-11h45 : Taïso avancé
11h15-12h30 : Jeux de mémoire
12h-13h : Taïso initiation
13h15-14h : Gym douce
14h - 16h30 : SOS Administratif (sans RDV)

14h15-15h15 : Pilates
15h30-16h30 : Tai-Chi
16h-17h : Chant
18h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 2

9h15-11h : Longe-côte et aqua-détente
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
9h30-10h30 : initiation au Volley-Ball assis

11h-12h: Visioconférence HappyVisio « Le Champagne : de la vigne au verre »
11h-12h : Gym douce
12h30-13h15 : Stretching
14h30-15h30 : Jeux de mémoire
15h-16h : Yoga débutant
16h45-18h15 : Peinture
18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 3

10h30-11h30 : Stretching
11h45 -12h30 : Gainage et renfo
15h-17h : Jeux de société: Concours du Baccalauréat géant

Lundi 5

10h-12h : Dessin/Peinture
10h30-12h : Forum des lecteurs
11h-12h : Chant
14h-17h : Ciné débat « La Tresse »
18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 6

10h-12h30 : Longe-côte
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
11h15-12h15 : Jeux de mémoire
14h-16h30 : Loisirs créatifs
14h-15h : Jeux de mémoire
14h-15h : Gym douce
18h30-19h30 : Cardio drum

Mercredi 7

9h30-10h15 : Gym douce
10h30-11h15 : Gym douce
11h-12h: Visioconférence HappyVisio « Do you speak english? » Découverte de la langue anglaise
11h30-12h15 : Stretching
12h30-13h15 : Stretching
17h30-18h30 : Danse en ligne
18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 8

10h-12h : Loisirs créatifs
11h15-12h30 : Jeux mémoires
12h-13h : Taïso initiation
15h-16h: Visioconférence HappyVisio « Ma petite trousse naturelle pour partir en voyage »
15h30-16h30 : Tai-Chi
16h-17h : Chant

Vendredi 9

9h15-11h : Longe-côte et aqua-détente
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
10h30-12h30 : Loisirs créatifs
14h30-16h30 : Théâtre
14h30-15h30 : Jeux de mémoire
16h15-17h15: Taïso initiation
16h45-18h15 : Peinture
17h30-18h30 : Step et stretching
18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 10

9h-17h : Randonnée niveau intermédiaire : Vallée des merveilles
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine
10h30-11h30 : Gym douce
14h30-16h30 : Conférence animalière : l'éducation des chiens et chats

Lundi 12

9h30-11h : Parcours de santé au Parc Grima
Départ de l'Espace Lamartine
10h-12h : Dessin/Peinture
11h-12h : Chant
14h-15h: Visioconférence HappyVisio « La Boîte mail : comment créer et utiliser une adresse GMAIL »
15h30-16h30: Initiation informatique
17h30-18h30 : Challenge sportif

Mardi 13

9h30-10h30 : Circuit training
11h-12h : Stretching
11h15-12h15 : Jeux de mémoire
12h15-13h : Gainage et renfo
14h-16h30: Loisirs créatifs
15h30-16h30 : Jeux de mémoire
17h-18h30: Découverte de jeux de société
18h-23h: Sortie « Nuit des étoiles » au Col de la Madone
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine

Mercredi 14

9h30-10h15 : Gym douce
10h30-11h15 : Gym douce
11h-12h: Visioconférence HappyVisio « Habla español : Apprendre à se présenter en espagnol »
11h30-12h15 : Stretching
12h30-13h15 : Stretching
17h30-18h30 : Danse en ligne
18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 15

FERIE l'Assomption

Vendredi 16

9h15-11h : Longe-côte et aqua-détente
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
9h30-10h30 : Coordination motrice
14h30-15h30 : Jeux de mémoire
16h45-18h15 : Peinture
18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 17

10h30-12h30: Le petit déjeuner partagé des lecteurs
10h30-13h30 : Pétanque au Stade du Devens
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine
15h-17h: N'oubliez pas les paroles !

Lundi 19

9h45-17h : Les lundis pique-nique : Jeux de cartes et pétanque au parc de Vaugrenier
Départ de l'Espace Lamartine
9h15-10h : Stretching
10h-12h : Dessin/Peinture
10h15-11h15 : Yoga
11h-12h : Chant
12h-13h: Renforcement musculaire
14h30-15h30: Visioconférence HappyVisio : « Les achats en ligne »
17h45-18h30 : Gainage et renfo

Mardi 20

9h30-10h30 : Circuit training
11h-12h : Stretching
11h15-12h15 : Jeux de mémoire
12h15-13h : Gainage et renforcement
14h-16h30 : Loisirs créatifs
15h30-16h30 : Pilates
17h-17h45 : Stretching
18h30-19h30 : Cardio drum

Mercredi 21

9h30-10h40 et 10h50-12h : Tournoi de ping-pong indoor
9h30-10h15 : Gym douce
10h30-11h15 : Gym douce
11h-12h: Visioconférence HappyVisio « Introduction à l'art japonais »
11h30-12h15 : Stretching
12h30-13h15 : Stretching
14h30-16h30 : Jeux de société
13h30-14h30 : Pilates
15h-15h45 : Stretching
15h30-16h30 : Initiation informatique : Découverte d'HappyVisio
16h15-17h15 : Renforcement musculaire
17h30-18h30 : Danse en ligne
18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 22

10h-12h : Loisirs créatifs
11h15-12h30 : Jeux de mémoire
14h - 16h30 : SOS Administratif
13h15-14h : Gym douce
14h15-15h15 : Pilates
16h-17h : Chant
18h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 23

9h15-11h : Longe-côte et aqua-détente
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
9h30-10h30 : Coordination motrice
10h30-12h30 : Loisir créatif
11h-12h : Gym douce
12h30-13h15 : Stretching
14h30-16h30 : Aujourd'hui tout est permis !
14h30-15h30 : Jeux de mémoire
14h30-16h30 : Théâtre
15h-16h : Yoga débutant
16h45-18h15 : Peinture

Samedi 24

10h30-11h15: Step
15h-17h : Karaoké

Lundi 26

9h15-10h : Stretching
9h30-11h : Réveil musculaire au Parc Grima
Départ de l'Espace Lamartine
10h-12h : Dessin/Peinture
10h15-11h15 : Yoga
11h-12h : Chant
12h-13h : Renforcement musculaire
14h30-16h30 : Quiz culture G'
15h-17h : Bricolage et rénovation
15h30-16h30 : Initiation informatique
17h30-18h30 : Challenge sportif
18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 27

9h30-10h30 : Circuit training
10h-12h30 : Longe-côte
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
11h-12h : Stretching
11h15-12h15 : Jeux de mémoire
12h15-13h : Gainage et renforcement
14h-16h30 : Loisirs créatifs
14h-15h : Jeux de mémoire
14h-15h : Gym douce
15h30-16h30 : Pilates
17h-17h45 : Stretching
17h-18h30 : Découverte jeux de société
18h30-19h30 : Cardio drum

Mercredi 28

9h30-10h15 : Gym douce
10h30-11h15 : Gym douce
11h-12h: Vidéo conférence HappyVisio « Le Soleil, ami ou ennemi »
11h30-12h15 : Stretching
12h30-13h15 : Stretching
13h30-14h30 : Pilates
15h-15h45 : Stretching
15h-16h : Coordination motrice
15h-16h30 : Jeux de société
16h15-17h15 : Renforcement musculaire
16h30-17h15: Fitness avancé
17h30-18h30 : Danse en ligne
18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 29

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h45-11h45 : Taïso avancé
12h-13h : Taïso initiation
14h-16h30 : SOS Administratif (sans RDV)
13h15-14h : Gym douce
14h15-15h15 : Pilates
15h30-16h30 : Tai-Chi
16h-17h : Chant
18h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 30

10h30-18h : Randonnée facile Sentier de la Brague
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine
11h15-12h : Gym douce
12h30-13h15 : Stretching
14h30-15h30 : Visioconférence HappyVisio « L'Egypte »
15h-16h : Yoga débutant
16h45-18h15 : Peinture
18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 31

10h30-12h30 : Loisirs créatif
10h30-11h15 : Gym douce
11h30-12h15 : Gym douce
15h-17h : Loto

Planning des entrainements des jeux seniors

Entrainements +74 ans

- Pétanque Indoor
Vendredi 2 de 14h à 16h
Lundi 19 de 15h15 à 17h
- Jeux de fléchettes
Lundi 5 de 15h à 17h
Lundi 12 de 14h30 à 16h30
Mardi 20 de 15h à 17h
- Jeux de cartes
Mercredi 7 de 14h30 à 16h30
Mercredi 14 de 14h30 à 16h30

Entrainements +60 ans

- Pétanque Indoor
Vendredi 16 de 14h30 à 16h30
Vendredi 30 de 9h30 à 11h30
- Jeux de fléchettes
Jeudi 8 de 9h30 à 11h15
Vendredi 30 de 14h à 16h
- Jeux de cartes
Mardi 6 de 17h à 18h30
Mardi 20 de 17h à 18h30

