

# ESPACE LAMARTINE

## PROGRAMME DES ANIMATIONS

### — FÉVRIER 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 et de penser à votre serviette.  
Pour les activités sportives en intérieur, merci de prévoir une deuxième paire de chaussures réservée à cet usage.

# PENSEZ A VOUS INSCRIRE !

## Mardi 04 février

**14h30-16h** : Quiz et chandeleur : venez déguster des crêpes autour d'un quiz !

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*



## Jeudi 06 février

**10h30-11h15** : Découvrir l'Apple TV

*RDV à la Maison du Numérique.*

**12h-14h** : Conférence « Vers une agriculture durable : l'intérêt des légumineuses » par Renaud Brouquisse

Prévoir pique-nique.

*Bibliothèque Louis Notari.*



## Vendredi 07 février

**14h30-16h** : Conférence « Les fréquences de la vie, le magnétisme, l'amour dans notre quotidien. Comment les ressentir ? Comment cela fonctionne-t'il ? Est-ce pareil chez tout le monde ? » par Thierry Villette

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

## Mercredi 12 février

**10h30-12h30** : Pause créative en musique avec Yoann Binsinger

*Sonothèque/vidéothèque José Notari.*



## Vendredi 14 février

**14h30-16h** : Prise en main d'un ordinateur Mac - niveau 1

*RDV à la Maison du Numérique.*

## Mardi 18 février

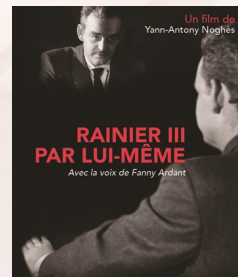
**14h-17h** : Fête des Citrons : exposition des motifs des agrumes, Salon de l'artisanat et festival des Orchidées

*RDV au guichet de la gare de Monaco.*



**14h30-15h30** : Projection du film « Rainier III par lui-même »

*Institut de l'Audiovisuel.*



## Mercredi 19 février

**14h-16h30** : Grand loto

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*



## Vendredi 21 février

**13h30-16h** : Atelier diététique autour des agrumes

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

## Mardi 25 février

**12h-14h** : Pique-nique Music Live - Hot Coffee Jazz Trio

Prévoir pique-nique.

*Sonothèque*

*Vidéothèque*

*José Notari.*



**14h30-16h** : Karaoké

*Sonothèque/vidéothèque José Notari.*

**18h30-21h** : Projection du film « Les bonnes femmes »

Prix : 8€ - tarif ticket d'or 4€ - à régler avant le 21/02 en Mairie.

*Théâtre des variétés.*

## Lundi 03 février



**8h45-9h15** : Gainage et renforcement

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**9h30-10h15** : Gestion et prévention des chutes

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**10h-11h30** : Danse en ligne

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**10h30-11h30** : Pilates

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**11h-12h30** : Equilibre et gestion du corps dans l'espace

*Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.*

**12h-13h** : Fitness rythmé

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**12h30-13h30** : Yoga

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**13h45-16h15** : Entraînement pour le tournoi de Canasta

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*



## Mardi 04 février

**8h45-9h45** : Circuit training niveau 1

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**9h-10h** : Gym douce

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**9h30-12h30 et 13h30-16h** : Loisirs créatifs : création d'un carnet avec la méthode du scrapbooking

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

**10h30-12h** : Jeux de mémoire

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**11h-12h15** : Tennis ballon (tennis avec les pieds)

*RDV au parc Princesse Antoinette.*

**14h-16h15** : Loisirs créatifs : création d'une bougie

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**14h15-15h** : Initiation au Bao Pao

*A l'Académie de Musique Rainier III.*

**14h30-16h** : Quiz et chandeleur : venez déguster des crêpes autour d'un quiz !

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*



## Mercredi 05 février



**9h-11h45** : Marche Nordique au Plateau de la Justice

*Départ de l'Espace Lamartine.*

**9h30-12h** : Loisirs créatifs : création d'une œuvre commune en bois flotté

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

**13h30-14h30** : Yoga

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

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

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

**14h-16h** : Jeux de société

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

**14h30-15h30** : Stretching

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**15h-16h30** : Chandeleur et quiz

*RDV devant la Fondation Hector Otto - Bellando de Castro.*

**15h15-16h15** : Gym douce

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*



## Jeudi 06 février



**8h45-9h30** : Fitness

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**9h15-9h45** : Technique de relaxation - **Amenez votre tapis**

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**9h45-10h30** : Gestion et prévention des chutes

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**10h-12h** : Dessin/Peinture

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

**10h30-11h15** : Découvrir l'Apple TV

*RDV à la Maison du Numérique.*

**12h-14h** : Conférence « Vers une agriculture durable : l'intérêt des légumineuses » par Renaud Brouquisse

**Prévoir pique-nique.**

*Bibliothèque Louis Notari.*

**14h-15h** : Chant

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**14h30-15h30** : Tai-Chi niveau confirmé

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*



## Vendredi 07 février

**9h15-14h** : Pétanque au Stade du Devens

**Prévoir pique-nique.**

*Départ de l'Espace Lamartine.*

**10h-11h30** : Danse en ligne

*Quai de la nouvelle digue.*

**10h-12h** : Atelier couture

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**12h-12h45** : Fitness rythmé

*Quai de la nouvelle digue.*

**13h30-16h30** : Théâtre

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

**14h-16h** : Dessin/Peinture

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

**14h30-16h** : Conférence « Les fréquences de la vie, le magnétisme, l'amour dans notre quotidien. Comment les ressentir ? Comment cela fonctionne t'il ? Est-ce pareil chez tout le monde ? » présentée par Thierry Villette

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

**15h-16h30** : Jeux mémoire

*RDV devant la Fondation Hector Otto - Bellando de Castro.*

**15h45-16h30** : Fitness avancé

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**16h40-17h15** : Taïso avancé

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**17h30-18h30** : Self défense

*Salle de sport de la piscine St Charles.*



### Lundi 10 février

9h-17h : Balade Massif du Tanneron - Mimosa  
Niveau : moyen - Distance : 3 km - Dénivelé : 30 m

**Départ de l'Espace Lamartine.**

10h-11h30 : Danse en ligne

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

12h-13h : Fitness rythmé

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

13h45-16h15 : Entraînement pour le tournoi de Canasta

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**



### Mardi 11 février

9h30-12h30 et 13h30-16h : Loisirs créatifs : création d'une page « pop-up twist » avec la méthode du scrapbooking

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

11h15-12h30 : Réveil musculaire

**RDV au parking de la Marquet.**

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

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**

14h15-16h : Jeux de société

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

17h15-18h : Gainage et renforcement

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

18h15-18h45 : Technique de relaxation

**Salle de sport de la piscine St Charles.**



### Mercredi 12 février

8h45-9h45 : Ping-pong

**RDV au Parc Princesse Antoinette.**

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

**Départ de l'Espace Lamartine.**

10h30-12h30 : Pause créative en musique avec Yoann Binsinger

**Sonothèque/vidéothèque José Notari.**

14h-15h : Atelier d'écriture

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

14h-16h : Quiz de culture générale

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

14h30-15h20 : Gym douce

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

15h15-16h30 : Forum des lecteurs

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

15h45-16h15 : Technique de relaxation - **Amenez votre tapis**

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

### Jeudi 13 février

9h-10h : Stretching. **Amenez votre tapis.**

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

10h-11h30 : Réveil musculaire

**Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.**

10h-12h : Dessin/Peinture

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

10h15-11h15 : Stretching - **Amenez votre tapis**

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**



### Vendredi 14 février

9h-10h : Coordination motrice

**Quai de la nouvelle digue.**

9h30-12h : Marche nordique au Fort de la Revère

**Départ de l'Espace Lamartine.**

10h-12h : Atelier couture

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

10h30-12h : Molky

**Quai de la nouvelle digue.**

12h-12h45 : Fitness rythmé

**Quai de la nouvelle digue.**

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

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

14h-16h30 : Théâtre

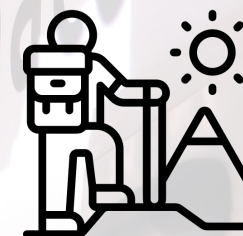
**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

14h30-16h : Prise en main d'un ordinateur Mac - niveau 1

**RDV à la Maison du Numérique.**

17h30-18h30 : Fitness rythmé

**Salle de sport de la piscine St Charles.**



### Lundi 17 février

9h-16h30 : Randonnée La Terca - La Turbie

Prévoir pique-nique.

Niveau : moyen - Dénivelé : 539 m - Distance : 11km

**Départ de l'Espace Lamartine.**

10h-12h : Jeux mémoire

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

14h-16h : Fléchettes

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**



### Mardi 18 février

8h45-9h20 : Gainage et renforcement

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

9h30-12h : Loisirs créatifs : création d'un bracelet

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

9h35-10h05 : Technique de relaxation

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

11h-12h : Coordination motrice

**Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.**

13h30-16h30 : Initiation couture

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

14h-16h : Dessin/Peinture

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

14h-17h : Fête des Citrons : exposition des motifs des agrumes, Salon de l'artisanat et festival des Orchidées

**RDV au guichet de la gare de Monaco.**

14h30-15h30 : Projection du film « Rainier III par lui-même »

**Institut de l'Audiovisuel.**

17h30-18h30 : Circuit training

**Salle de sport de la piscine St Charles.**



### Mercredi 19 février

9h-12h30 : Marche nordique au Fort de la Revère

**Départ de l'Espace Lamartine.**

10h-12h : Diffusion d'un court métrage sur « l'ancien Monaco »

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

10h-12h15 : Pétanque

**Parc Princesse Antoinette - entrée du bas.**

14h-16h30 : Grand loto

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

14h30-16h30 : Réveil musculaire à Mareterra

**RDV Place d'Armes.**



### Jeudi 20 février

8h45-9h30 : Fitness

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

9h45-10h30 : Gestion et prévention des chutes

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

10h-12h : Jeux mémoire

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

10h-12h : Dessin/Peinture

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

10h45-11h45 : Self défense

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

14h30-15h30 : Tai-Chi niveau confirmé

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**



### Vendredi 21 février

10h-12h : Atelier couture

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

13h30-16h : Atelier diététique autour des agrumes

**Maison des Associations « Casa d'i Soci ».**

14h-16h : Jeux mémoire

**Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.**

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 24 février

8h45-9h15 : Gainage et renforcement

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

9h30-10h15 : Gestion et prévention des chutes

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

10h-11h30 : Danse en ligne

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

10h30-11h30 : Pilates

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

11h-12h30 : Equilibre et gestion du corps dans l'espace

*Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.*

12h-13h : Fitness rythmé

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

12h30-13h30 : Yoga

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

13h45-16h15 : Entraînement pour le tournoi de Canasta

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*



## Mardi 25 février

9h30-12h30 et 13h30-16h : Loisirs créatifs : création d'une page photo en mouvement avec la méthode du scrapbooking

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

10h-12h : Jeux d'échec et Rummikub

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

12h-14h : Pique-nique Music Live - Hot Coffee Jazz Trio

Prévoir pique-nique.

*Sonothèque/vidéothèque José Notari.*

14h-16h : Jeux mémoire

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

14h-16h : Dessin/Peinture

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

14h15-15h : Initiation au Bao Pao

*A l'Académie de Musique Rainier III.*

14h30-16h : Karaoké

*Sonothèque/vidéothèque José Notari.*

18h30-21h : Projection du film « Les bonnes femmes »

Prix : 8€ - tarif ticket d'or 4€ - à régler avant le 21/02 en Mairie.

*Théâtre des variétés.*



## Mercredi 26 février

9h-10h20 et 10h30-11h50 : Ping-pong

*RDV au Parc Princesse Antoinette.*

9h-12h30 : Marche nordique à l'Espace Alain Prado

*Départ de l'Espace Lamartine.*

9h30-12h : Loisirs créatifs : création d'une œuvre en pinces à linge

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

13h30-14h30 : Yoga

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

13h30-16h30 : Marche oxygénation au Plateau de la Justice

Prévoir un encas.

*Départ de l'Espace Lamartine.*

14h-15h : Gym douce

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

14h-16h15 : Jeux de société

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

14h30-15h30 : Stretching

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

15h30-16h15 : Gainage et renforcement - Amenez votre tapis

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

## Jeudi 27 février

8h45-9h30 : Fitness

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

9h-9h45 : Gainage et renforcement - Amenez votre tapis

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

9h45-10h30 : Gestion et prévention des chutes

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

10h-11h30 : Fléchettes

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

10h-12h : Jeux mémoire

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*



10h-12h : Dessin/Peinture

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

10h45-11h45 : Cardio Fitness

*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 28 février

8h40-9h10 : Technique de relaxation

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

10h-11h30 : Réveil musculaire

*RDV au parking de la Marquet.*

10h-12h : Coordination motrice

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

10h-12h : Atelier couture

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

12h-12h45 : Fitness rythmé

*Quai de la nouvelle digue.*

12h-14h30 : Pétanque et Molky

Prévoir pique-nique.

*RDV à la pointe des Douaniers.*

14h-16h : Dessin/Peinture

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

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

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

14h-16h : Théâtre

*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

15h-16h30 : Jeux mémoire

*RDV devant la Fondation Hector Otto - Bellando de Castro.*

15h55-16h30 : Fitness avancé

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

17h30-18h30 : Fitness rythmé

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

