



Animations proposées par la Mairie pour le mois de novembre

-  Marché de Monte-Carlo :
 - 5 novembre : Marché de la Truffe noire et des champignons
 - 26 novembre : Marché de la mer
-  Port au Hercule :
 - La Foire d'Attraction jusqu'au 19 novembre
-  Marché de la Condamine :
 - Le Repair Café 15h30-18h30 (inscription jbonin@mairie.mc)
-  Médiathèque :
 - 23 novembre : Atelier couture (inscription au 93 15 29 40)
-  A Casa d'I Soci :
 - 26 novembre : Braderie textile 10h-16h

Infos utiles

Bénéficiez du minibus gratuit, sur inscription, la veille du trajet au 93.15.28.35



Club Le Temps de Vivre : 93.30.63.78 à partir de 10h-jusqu'à 18h

Rappels

Les adhérents qui participent aux sorties, doivent s'acquitter de leur participation 4 jours avant la date.

Les activités prévues sont susceptibles d'être reportées ou annulées en raison d'impératifs indépendants de la volonté du Club.

VEUILLEZ VOUS INSCRIRE IMPERATIVEMENT
POUR TOUTES LES MANIFESTATIONS QUI VOUS INTERESSENT.

MERCI !

Programme des animations



Venez nombreux
vous divertir et vous détendre.

Sur inscription
uniquement



Service des Seniors et de l'Action Sociale
Club le Temps de Vivre

Novembre

Mardi 1er : Férié - Fête de la Toussaint

Mercredi 2

10h15 Marche nordique + pique-nique au Plateau de la Justice - Départ du Club

Prévoir panier repas

14h30 Loisir créatif « matériel de récup' »

16h30 Equilibre



Jeudi 3

10h Visite guidée du Village de Saint-Paul-de-Vence sur l'architecture et les artistes du village - Départ du Club **Sortie payante**

10h30 Scrabble

14h30 Exposition « Florilège des Jardins de Monaco » à la Maison de France

Vendredi 4

10h30 Yoga

14h30 Karaoke

14h30 Peinture



Dimanche 6

8h Fête des châtaignes à Isola

Sortie payante

Lundi 7

10h30 Initiation informatique

14h15 Pétanque - Départ du Club

14h15-15h15 Gym douce

15h30-16h30 Fitness

15h30 Chorale



Mardi 8

10h30 Atelier « Mieux-être » présenté par Mme Ughes Isabelle **Atelier payant**

14h Initiation escalade au Centre de Loisirs Prince Albert II - Départ du Club

14h30 Initiation théâtre

14h30 Atelier mémoire

16h30 Equilibre

Mercredi 9

10h30 Réveil musculaire au début du sentier des Douaniers de Cap d'Ail

14h30 HappyVisio : séance en visioconférence de Qi Gong :

gymnastique traditionnelle chinoise

14h30 Loisir créatif « matériel de récup' »

16h30 Equilibre



Jeudi 10

9h Visite guidée avec tablettes numériques du Village de Saint-Paul-de-Vence sur l'art et le patrimoine

Sortie payante

10h30 Atelier écriture

14h30 Ateliers au Musée Océanographique sur la biodiversité du bord de mer et sur la préservation des océans

14h30 Jeux de société



Vendredi 11

10h30 Etirements doux

14h30 Peinture

14h30 Jeux de piste au Parc Grima



Lundi 14

10h30 Marche pour la No Finish Line

14h15 Pétanque - Départ du Club

14h15-15h15 Gym douce

15h30-16h30 Fitness

15h30 Chorale



Mardi 15

10h30 Atelier « Mieux-être » présenté par Mme Ughes Isabelle **Atelier payant**

14h30 Film-débat sur la voile : la Route du Rhum

14h30 Représentation théâtrale

16h30 Equilibre

Mercredi 16

10h30 Marche pour la No Finish Line

14h30 Art floral: réalisation de centres de tables aux couleurs de Monaco

16h30 Equilibre



Jeudi 17

10h30 Atelier de décoration pour la Fête Nationale

12h Repas « les spécialités monégasques »

13h30 Lecture de poésies :

sélection de poèmes et chansons de

Léo Ferré « Le poète de la féminité »

14h30 Fête Nationale : Bal anniversaire



Novembre

Vendredi 18

10h30 Renforcement postural

14h30 Marche pour la No Finish Line

14h30 Peinture

14h30 Atelier mémoire



Semaine Européenne pour le Réduction des Déchets

Lundi 21

10h30 Atelier « Fait maison » : produits de beauté

14h15 Pétanque - Départ du Club

14h15-15h15 Gym douce

15h30-16h30 Fitness

15h30 Chorale



Mardi 22

10h30 Atelier « Mieux-être » présenté par Mme Ughes Isabelle

Atelier payant

10h15 Marche nordique au Fort de la Revère - Départ du Club

14h30 Défi « éco » par la Mission pour la Transition Energétique

14h30 Jeux de piste sur Monaco avec tablettes numériques

16h30 Equilibre



Mercredi 23

10h30 Réveil musculaire au début du sentier des Douaniers de Cap d'Ail

14h30 Après-midi récréatif : jeux en bois

avec les enfants du Centre de Loisirs Prince Albert II

16h30 Equilibre



Jeudi 24

Ateliers bijoux animés par Mme Rosalia Barani Russello :

> 10h30 Niveau expert

> 14h30 Niveau débutant

14h30 Atelier écriture

14h30 Loto



Vendredi 25

8h30 Visite de la Chapelle des pénitents et du moulin d'A Cùpèrà à Breil-sur-Roya - Départ Eglise Sainte Devote

Sortie payante

10h30 Yoga

14h30 Conférence : La Laponie présentée par Mme Rosalia Barani Russello



Lundi 28

10h30 Initiation informatique

14h15 Pétanque - Départ du Club

14h15-15h15 Gym douce

15h30-16h30 Fitness

15h30 Chorale



Mardi 29

10h30 Atelier « Mieux-être » présenté par Mme Ughes Isabelle

Atelier payant

10h15 Shopping à la Riviera Polygone - Départ du Club

14h30 HappyVisio : séance en visioconférence de Tai Chi : gymnastique énergétique

14h30 Jeux de société

16h30 Equilibre



Mercredi 30

10h30 Jeux de coordination avec ballon pied/main

14h30 Atelier danse

14h30 Loisir créatif sur le thème de Noël

14h30 Atelier mémoire

15h45 Coupe du Monde de football

France-Tunisie à la Brasserie de Monaco

16h30 Equilibre



Merci de bien vouloir vous inscrire et de prévenir en cas d'annulation au 93.30.63.78.