

ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

Du lundi 25 au vendredi 29 novembre 2024
Et du lundi 02 au vendredi 06 décembre 2024

**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 Fàbrica » 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 réservations, contactez-nous par :

téléphone au 93.15.45.01

email à espacelamartine@mairie.mc

Pensez à vous inscrire !

Lundi 25 novembre

- 11h15-16h30 : Initiation Flamenco à Menton.

Dernier délais pour s'inscrire le 22/11.



Mardi 26 novembre

- 9h-17h30 : Randonnée « Les ruines du hameau de l'Avenquet » à Moulinet.

Repas sur place. Prix : 20.50 € (hors boisson).

A régler en Mairie au plus tard le 21/11.

- 11h15-16h30 : Initiation Flamenco à Menton

Dernier délais pour s'inscrire le 22/11.

Jeudi 28 Novembre

- 9h-12h : Visite guidée "s'initier au charme de la Belle Epoque à Cap d'Ail"

Vendredi 29 novembre

- 9h30-16h : Initiation au Padel avec pétanque au *Stade du Devens*

Repas sur place. Prix: 26 €.

A régler en Mairie au plus tard le 28/11.

- 18h-20h : Théâtre-forum « *Sortir du déni !* »
présenté par le club Soroptimist.



Mardi 03 décembre

- 11h15-16h30 : Initiation Flamenco à Menton.

Dernier délais pour s'inscrire le 29/11.

Mercredi 04 décembre

- 17h-18h30 : Sortie théâtre « *Chut! Une pomme* »
Prix : 19 € **A régler en mairie au plus tard le 27/11.**

Vendredi 06 décembre

- 12h30-16h30 : Mini golf
Prix : 26 € (le repas + une partie + le goûter)

A régler en mairie au plus tard le 29/11.



Évènements à venir

Lundi 02 décembre

- 11h-12h : Exposition "*Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir*" de Céline Marin.



- 14h30-16h30 : 27ème édition du salon Monte-Carlo Gastronomie au Chapiteau de Fontvieille.



Mardi 03 décembre

- 15h-16h30 : Concert d'Orgue et goûter à l'Église Sacré Cœur.

Vendredi 06 décembre

- 14h-16h : Conférence « Astuces et remèdes de grand-mère » présentée par M T.Villette.

Mardi 10 décembre

- 14h30-17h : Grand Bal de Noël.



Lundi 25 Novembre

- **9h-10h** : Fitness avancé
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 9h45 au plus tard.
- **9h30-17h** : Randonnée Tour du Cap du Dramont
Niveau : facile - Distance : 4.54 km
Départ de l'Espace Lamartine à 9h30.
- **10h30-11h30** : Pilates
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 10h15 au plus tard.
- **11h-12h** : Coordination motrice
Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.
- **11h15-16h30** : Initiation Flamenco à Menton.
Prévoir pique-nique.
Dernier délais pour s'inscrire : le 22/11.
RDV au guichet de la gare à 11h15.
- **11h15-12h15** : Self défense
Espace sportif Quai de la Nouvelle Digue.
- **12h30-13h30** : Yoga
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 12h15 au plus tard.
- **14h-16h** : Confection d'un village de Noël en Lego
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **14h-15h** : Circuit training
Amenez votre tapis.
Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.
- **15h30-16h15** : Gainage et renforcement
Amenez votre tapis.
Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.

Mardi 26 Novembre

- **9h-17h30** : Randonnée « Les ruines du hameau de l'Avenquet » à *Moulinet*
Niveau : intermédiaire
Distance : 5.42 km - Dénivelé : + 469 m
Repas sur place prix : 20.50 € (hors boisson).
A régler en Mairie au plus tard le 21/11.
Départ de l'Espace Lamartine à 9h.

- **11h15-16h30** : Initiation Flamenco à Menton
Prévoir pique-nique.
Dernier délais pour s'inscrire : le 22/11.
RDV au guichet de la gare à 11h15.
- **14h15-15h** : Initiation au Bao Pao à l'Académie de Musique Rainier III.
- **14h30-16h** : Loto
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **14h30-16h** : Jeux de mémoire
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **17h30-18h30** : Fitness avancé
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 17h15 au plus tard.

Mercredi 27 Novembre

- **9h30-10h et 10h15-10h45** : Techniques de relaxation et stretching
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **10h-12h** : Visite commentée de la Roseaie Princesse Grace par les jardiniers
RDV à la fontaine desANGES à 9h45.
- **11h15-12h** : Stretching
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 11h au plus tard.
- **12h15-13h** : Coordination motrice
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 12h au plus tard.
- **13h45-16h30** : Sortie cinéma « Les boules de Noël »
Prix : 9.50€ ou 6€ avec la carte d'or.
A régler en Mairie au plus tard le 26/11.
RDV au cinéma des Beaux Arts à 13h30.
- **13h30-14h30** : Yoga
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 13h15 au plus tard.
- **14h30-15h30** : Stretching
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 14h15 au plus tard.
- **14h30-16h30** : Jeux d'extérieur (Molky Palais breton)
RDV devant l'Amphithéâtre de Cap d'Ail à 14h30.
- **14h30-16h** : Jeux de société
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.

Jeudi 28 Novembre

- **9h-12h** : Visite guidée "s'initier au charme de la Belle Epoque à Cap d'Ail" durée 2h30 avec marche
Départ de l'Espace Lamartine à 9h.
- **9h-10h** : Fitness avancé
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 8h45 au plus tard.
- **10h-12h** : Dessin/peinture
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **11h-12h30** : Stretching - **Amenez votre tapis.**
Espace sportif Quai de la Nouvelle Digue.
- **10h-12h** : Confection d'un village de Noël en Lego
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **14h30-15h30** : Tai-Chi niveau confirmé
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **17h30-18h30** : Taïso
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 17h15 au plus tard.

Vendredi 29 Novembre

- **9h30-11h30** : Réveil musculaire
RDV au parking de la Marquet à 9h30.
- **9h30-16h** : Initiation au Padel avec pétanque au Stade du Devens. Repas sur place. Prix: 26 €
A régler en Mairie au plus tard le 28/11.
Départ de l'Espace Lamartine à 9h30.
- **10h-12h** : Atelier couture
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **10h-13h45** : Création de cartes de vœux.
Déjeuner sur place possible, prévoir pique-nique.
Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.
- **14h-16h30** : Jeux de cartes
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **14h30-16h** : Visite guidée - Musée Océanographique de Monaco
RDV devant le musée à 14h15.
- **15h45-16h30** : Self Défense
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 15h30 au plus tard.
- **18h-20h** : Théâtre-forum « Sortir du déni ! » présenté par le club Soroptimist
RDV au 2ème étage du Restaurant Marius « Le Deck » 6 Quai Antoine 1er à Monaco à 17h30.

Lundi 02 Décembre

- **9h-10h** : Stretching
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 8h45 au plus tard.
- **11h-12h** : Exposition "Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir" de Céline Marin
RDV à la médiathèque à 11h.
- **10h-16h30** : Sortie shopping Noël à Lingostières
Départ de l'Espace Lamartine à 10h.
- **10h-12h** : Réveil musculaire
Espace sportif Quai de la Nouvelle Digue.
- **10h30-11h30** : Pilates
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 10h15 au plus tard.
- **12h30-13h30** : Yoga
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 12h15 au plus tard.
- **14h-16h** : Confection d'un sapin de Noël
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **14h30-16h30** : 27ème édition du salon Monte-Carlo Gastronomie sous le Chapiteau de Fontvieille
RDV au guichet de l'accueil du Chapiteau à 14h15.
- **14h30-16h30** : Le jeu du « capitaine »
Explorez le quartier de Fontvieille. Un jeu d'extérieur à mi-chemin entre parcours ludique et escape game à travers des questions autour de l'environnement.
RDV Capitainerie du port de Fontvieille à 14h30.

Mardi 03 Décembre

- **9h-10h** : Stretching
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 8h45 au plus tard.
- **11h-12h15** : Jeux de mémoire
Déjeuner sur place possible, prévoir pique-nique.
Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.
- **10h30-12h30** : Confection d'un sapin de Noël
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **11h15-16h30** : Initiation Flamenco à Menton.
Prévoir pique-nique.
Dernier délais pour s'inscrire : le 29/11.
RDV au guichet de la gare 11h15.

- **14h15-15h45** : Initiation Bao Pao à l'Académie de Musique Rainier III.
- **14h30-16h30** : Jeux d'extérieur (Palais breton)
RDV à l'Amphithéâtre de Cap d'Ail à 14h30.
- **15h-16h30** : Concert d'Orgue et goûter à l'Eglise Sacré Cœur
RDV à l'Eglise du Sacré Cœur à 14h45.
- **17h30-18h30** : Fitness rythmé
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 17h15 au plus tard.

Mercredi 04 Décembre

- **10h-12h** : Plantation de rosiers par les jardiniers à la Roseraie Princesse Grace
RDV au pied de la fontaine des Anges à 9h45.
- **11h15-12h** : Fitness avancé
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 11h au plus tard.
- **12h15-13h** : Coordination motrice
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 12h au plus tard.
- **13h30-14h30** : Yoga
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 13h15 au plus tard.
- **14h30-15h30** : Stretching
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 14h15 au plus tard.
- **14h30-16h** : Jeux de société
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **14h30-16h** : Self-défense
Espace sportif Quai de la Nouvelle Digue.
17h-18h30 : Sortie théâtre « Chut! Une pomme »
Prix : 19 €.
A régler en mairie au plus tard le 27/11.
RDV au Théâtre Princesse Grace à 16h30.

Jeudi 05 Décembre

- **9h-10h** : Taïso initiation
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 8h45 au plus tard.
- **10h-12h** : Dessin/Peinture
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **11h-12h** : Coordination motrice avec balles souples
Espace sportif Quai de la Nouvelle Digue.
- **11h30-12h15** : Gainage et renforcement
Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.
- **10h-11h et 11h15-12h15** : Gym douce
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **14h30-15h30** : Tai-Chi
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **17h30-18h30** : Circuit training niveau 2
Salle de sport de la piscine St Charles.
RDV à l'accueil à 17h15 au plus tard.

Vendredi 06 Décembre

- **9h30-11h30** : Marche Nordique au plateau de la justice
Départ de l'Espace Lamartine à 9h30.
- **10h-12h** : Atelier couture
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **9h30-11h30** : Pétanque
Parc Princesse Antoinette - entrée du bas.
- **12h30-16h30** : Mini golf
Prix : 26 € (le repas + une partie + le goûter)
A régler en mairie au plus tard le 29/11.
Parc Princesse Antoinette - entrée du bas.
- **10h-13h45** : Création de pochettes cadeaux
Déjeuner sur place possible, prévoir pique-nique.
Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.
- **14h-16h30** : Jeux de cartes
Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.
- **14h-16h** : Conférence « Astuces et remèdes de grand-mère » présentée par M.T.Villette.
Maison des Associations « Casa d'i Soci ».
- **14h30-16h30** : Réveil musculaire
RDV parking de la Marquet à 14h30.