

# ESPACE LAMARTINE

## PROGRAMME DES ANIMATIONS

Du lundi 09 au vendredi 13 décembre 2024  
Et du lundi 16 au vendredi 20 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](mailto:espacelamartine@mairie.mc)

### **Pensez à vous inscrire !**

#### **Mercredi 11 décembre**

- **9h30-17h** : Circuit des crèches de Lucéram  
Repas sur place. Prix : 22 €.  
**A régler en Mairie au plus tard le 06/12.**  
**Départ de l'Espace Lamartine à 9h30.**

#### **Vendredi 13 décembre**

- **11h-12h** : Point course Vendée Globe - Virtual Regatta  
**Maison des Associations**  
**« Casa d'i Soci ».**
- **14h45-16h30** : Après-midi quiz et gaufres  
**RDV devant l'entrée de la Résidence**  
**« Bellando de Castro » - 12 rue Princesse Florestine**

#### **Mardi 17 décembre**

- **12h15-14h** : Pique-nique Music Live  
Duo guitare et voix  
**A la vidéothèque/sonothèque José Notari**  
**Amenez votre pique-nique.**

#### **Mardi 18 décembre**

- **10h30-12h** : Conférence : les météorites présentée par Alix Millucci  
**Maison des Associations**  
**« Casa d'i Soci ».**

#### **Vendredi 20 décembre**

- **12h-14h30** : Déjeuner de Noël au restaurant « **Le Nautic** »  
**Prix : 45 €**  
**Choix du menu à faire au moment de votre réservation.**  
**A venir régler en Mairie au plus tard le 13/12.**

### **Évènements à venir**

#### **Mardi 10 décembre**

- **14h30-17h** : Grand Bal de Noël  
**Maison des Associations**  
**« Casa d'i Soci ».**

#### **Mercredi 18 décembre**

- **9h-17h** : Randonnée « Les Gorges de la Siagne » à **Saint-Cézaire-Sur-Siagne**  
Niveau Intermédiaire  
Distance : 9 km - Dénivelé : 318 m  
**Amenez votre pique-nique.**  
**Départ de l'Espace Lamartine à 9h.**

#### **Lundi 16 et Mardi 17 décembre**

#### **Séjour à Gréolières les Neiges**

**Prix : 230 € - Places limitées !**

- Le logement : Auberge Alpina
- Les repas
- Le transport
- Un accès à l'espace bien-être : jacuzzi, hammam
- Un atelier Yoga montagne
- Une randonnée pédestre

**Téléchargez le flyer descriptif du séjour sur notre site internet !**

*Lundi 16/12 : Départ de l'Espace Lamartine à 9h.*

*Mardi 17/12 : Retour à l'Espace Lamartine aux alentours de 18h.*

*Renseignements par téléphone, mail ou à l'accueil du Service des Seniors et de l'Action Sociale en Mairie.*

## Lundi 9 décembre

**Férié**

## Mardi 10 décembre

- **9h-10h** : Stretching  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 8h50 au plus tard.*
- **9h30-12h30** : « Rugby santé » au Stade du Devens à Beausoleil  
Exploiter les bienfaits du rugby pour améliorer sa santé physique et mentale.  
*Départ de l'Espace Lamartine à 9h30.*
- **9h30-12h** : Loisirs créatifs : confection de pochettes pour livres  
*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*
- **9h30-12h30** : Initiation couture  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*
- **11h-12h** : Coordination motrice avec balles souples  
*Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.*
- **14h15-15h45** : Initiation Bao Pao  
*À l'Académie de Musique Rainier III.*

• **14h30-17h** : Grand bal de Noël

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

- **17h30-18h30** : Fitness avancé  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 17h20 au plus tard.*

## Mercredi 11 décembre

- **9h15-10h15 et 10h30-11h30** : Gym douce  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*  
Amenez votre tapis.
- **9h30-17h** : Circuit des Crèches à Lucéram  
Repas sur place. Prix : 22 €  
**A régler en Mairie au plus tard le vendredi 6/12.**  
*Départ de l'Espace Lamartine à 9h30.*
- **13h30-14h30** Yoga  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 13h20 au plus tard.*
- **14h30-15h30** Stretching  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 14h20 au plus tard.*
- **14h30-16h30** : Conférence sur le 7ème continent de plastique  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*
- **14h30-16h30** : Dessin/Peinture  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*
- **14h45-16h30** : Jeux de cartes  
*RDV devant l'entrée de la Résidence*  
*« Bellando de Castro » - 12 rue Princesse Florestine*

## Jeudi 12 décembre

- **8h30-9h15** : Stretching  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 8h20 au plus tard.*
- **9h30-10h15** : Fitness avancé  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 9h20 au plus tard.*
- **10h-12h** : Projection de reportages tournés par TMC de 1956 à 1974 et visite de l'expo Découverte  
*RDV à l'Institut Audiovisuel à 9h45.*
- **10h-12h** : Dessin/Peinture  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci »*
- **11h-12h** : Jeux de mémoire  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*

- **11h-14h** : Jeux de société et pique-nique  
Amenez votre pique-nique.  
*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*
- **14h-15h** : Chant  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*
- **14h30-15h30** : Tai-Chi  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci »*
- **17h30-18h30** : Taïso  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 17h20 au plus tard.*

## Vendredi 13 décembre

- **9h30-10h30** : Jeux de mémoire  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*
- **10h-12h** : Atelier couture  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*
- **11h-12h** : Point course Vendée Globe - Virtual Regatta  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*
- **11h-16h30** : Sortie Cinéma « Saint-Ex » de Pablo Agüero à Menton  
Prévoir paiement pour repas sur place.  
Prix place de cinéma : 5€  
**A venir régler en Mairie au plus tard le 12/12.**  
*RDV au guichet de la gare de Monaco à 11h.*
- **14h-16h** : Loisirs créatifs : macramé  
*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*
- **14h30-15h15** : Taïso initiation  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*
- **14h45-16h30** : Après-midi quiz et gaufres  
*RDV devant l'entrée de la Résidence*  
*« Bellando de Castro » - 12 rue Princesse Florestine*
- **15h30-16h15** : Self défense  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*



## Lundi 16 décembre

- **8h30-9h15** : Stretching

*Salle de sport de la piscine St Charles*

*RDV à l'accueil à 8h20 au plus tard.*

- **9h30-10h15**: Fitness avancé

*Salle de sport de la piscine St Charles*

*RDV à l'accueil à 9h20 au plus tard.*

- **9h30-12h30**: Loisirs créatifs : fabriquez vos cadeaux de Noël !

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette*

- **10h30-11h30** Pilates

*Salle de sport de la piscine St Charles*

*RDV à l'accueil à 10h20 au plus tard.*

- **11h-12h30** : Coordination balles souples

*Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue*

- **12h30-13h30** Yoga

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

*RDV à l'accueil à 12h20 au plus tard.*

**12h30-13h30** : Pique-nique

*RDV devant la salle « A Fabrica » à 12h30.*

- **13h30-16h** : Loisirs créatifs : fabriquez vos cadeaux de Noël !

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

- **14h-16h30** : Jeux de piste sur le Chemin des

Crèches de Monaco

*RDV en bas de la Rampe Major à 14h.*

- **14h30-16h** : Visite guidée par l'animateur de l'exposition Monaco libéré en 1944 au Ministère d'Etat

*RDV au Ministère d'Etat à 14h30.*

## Mardi 17 décembre

- **8h30-9h15** : Taïso

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

*RDV à l'accueil à 8h20 au plus tard.*

- **9h30-10h15** : Taïso initiation

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

*RDV à l'accueil à 9h20 au plus tard.*

- **11h-12h30** : Forum des lecteurs

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

- **12h15-14h** : Pique-nique Music Live Duo guitare et voix  
Amenez votre pique-nique.

*A la vidéothèque/sonothèque José Notari.*

- **14h-16h30** : Jeux de cartes

*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette*

- **14h15-15h45** : Initiation Bao Pao

*À l'Académie de Musique Rainier III.*

- **14h30-16h** : Karaoké

*A la vidéothèque/sonothèque José Notari.*

- **14h30-16h30** : Conférence sur « Les Oiseaux dans la Ville » présentée par Rebecca Alberti

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

- **14h45-16h30** : Chorale

*RDV devant l'entrée de la Résidence « Bellando de Castro » -12 rue Princesse Florestine*

- **17h30-18h30** : Fitness rythmé

*Salle de sport de la piscine St Charles*

*RDV à l'accueil à 17h20 au plus tard.*

## Mercredi 18 décembre

- **9h-17h** : Randonnée « Les Gorges de la Siagne » à Saint-Cézaire-Sur-Siagne - Niveau Intermédiaire

Distance : 9 km - Dénivelé : 318 m

**Amenez votre pique-nique.**

*Départ de l'Espace Lamartine à 9h.*

- **10h30-12h** : Conférence sur les météorites présentée par Alix Millucci

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

- **9h30-10h40 et 10h50-12h** : Ping-pong  
*Parc Princesse Antoinette.*

- **11h15-12h** : Coordination motrice

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

*RDV à l'accueil à 11h05 au plus tard.*

- **12h15-13h** : Circuit training

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

*RDV à l'accueil à 12h05 au plus tard.*

- **12h30-16h30** : Sortie au Marché de Noël Quai Albert 1er  
*RDV devant le restaurant « Bella Vita » à 12h30.*

- **13h30-14h30** : Yoga

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

*RDV à l'accueil à 13h20 au plus tard.*

- **14h-16h30**: Après-midi de Noël : jeux de société et contes. Venez avec vos enfants et/ou petits enfants.

*RDV à la Bibliothèque Princesse Caroline à 14h.*

- **14h30-15h30** : Stretching

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

*RDV à l'accueil à 14h20 au plus tard.*

## Jeudi 19 décembre

- **8h30-9h15** : Stretching  
*Salle de sport de la piscine St Charles*  
*RDV à l'accueil à 8h20 au plus tard.*
- **9h30-10h15** : Coordination motrice  
*Salle de sport de la piscine St Charles*  
*RDV à l'accueil à 9h20 au plus tard.*
- **9h30-12h** : Quizz de culture générale  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette*
- **10h-12h** : Dessin/peinture  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*
- **11h-12h** : Réveil musculaire  
*Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue*
- **11h30-12h15** : Gainage et renforcement  
Amenez votre tapis.  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*
- **14h-15h** : Chant  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*
- **14h30-15h30** : Tai-Chi  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*
- **17h30-18h30** : Challenge sportif  
*Salle de sport de la piscine St Charles*  
*RDV à l'accueil à 17h20 au plus tard.*

## Vendredi 20 décembre

- **8h30-9h15** : Fitness avancé  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 8h20 au plus tard.*
- **9h-11h** : Marche Nordique  
Plateau de la Justice  
*Départ de l'Espace Lamartine à 9h.*
- **9h15-11h30** : Point course Vendée Globe  
Virtual Regatta et projection du film « Solitaire »  
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*
- **9h30-11h30** : Atelier couture  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette.*
- **12h-14h30** : Déjeuner de Noël au restaurant  
« Le Nautic »  
Prix : 45 €  
Choix du menu à faire au moment de votre réservation.  
A venir régler en Mairie au plus tard le 13/12.
- **15h-15h30** : Gainage et renforcement  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette*  
Amenez votre tapis.
- **15h-16h15** : Balade digestive et découverte du nouveau quartier « Mareterra »
- **15h-16h15** : Parcours des décorations de Noël  
*Départ du Marché de Noël à 15h.*
- **15h45-16h15** : Stretching  
*Salle « A Fabrica » - Parc Princesse Antoinette*  
Amenez votre tapis.
- **15h45-16h30** : Self défense  
*Salle de sport de la piscine St Charles.*  
*RDV à l'accueil à 15h35 au plus tard.*



Joyeuses fêtes



Espace Lamartine