

ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

JUILLET 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

Évènements du mois

- ◆ **Stade d'escrime** (participation aux 3 activités)

Mercredi 10 de 9h30 à 10h15
Jeudi 11 de 11h15 à 12h30
avec le maître d'armes
Vendredi 12 de 14h30 à 15h30
à la salle d'armes Stade Louis II

- ◆ **Initiation au Judo**

Lundi 22 de 15h à 17h
Jeudi 25 de 12h à 13h
Vendredi 26 de 16h15 à 17h15

- ◆ **Diffusion du Tour de France**

Du 1er au 21 juillet

- ◆ **Diffusion des Jeux Olympiques**

Du 26 juillet au 12 août

Conférences du mois

Mercredi 3
18h30-20h : Rallye des Gazelles :
Retour d'expérience des Suricates

Jeudi 11
14h30-16h : Conférence sur le thème
« L'eau et ses mystères » présenté
par Thierry Villette

Attention !

- Pour les randonnées prévoir :**
- ◆ **des chaussures de marche**
 - ◆ **un équipement approprié**

Les sorties

Vendredi 5
15h-17h : Visite de la nouvelle
exposition temporaire « Lascaux à
Monaco » **Entrée payante sur place**
Au Musée Anthropologique

Mardi 9
14h30-16h30 : Exposition
« Turner, le sublime héritage »
Entrée payante sur place
Au Grimaldi Forum

Mercredi 10
17h-20h : Soirée jeux de plage
(jeux de cartes, pétanque,...)
Prévoir pique-nique
RDV 16h30 au Larvotto

Vendredi 12
10h30-16h30 : Sortie Ikea et
centre commercial Nice Valley
Départ de l'Espace Lamartine

Samedi 13
10h-18h : Randonnée à la
Colmiane - niveau intermédiaire

Jeudi 18
10h30-17h30 : Randonnée
fraîcheur à Sospel - niveau facile
Prévoir Pique-nique

Lundi 22
17h30-19h30 : Initiation au Beach
-Volley avec un entraîneur au
Centre de Loisirs Albert II

Mercredi 24
14h00-18h : Bowling à Antibes
Prix : 14 € (pour 2 parties)

Vendredi 26
9h30-16h : Visite du Musée des
sports de Nice et randonnée
fraîcheur au Lac du Broc
Niveau facile
Entrée payante sur place

Diffusion du Tour de France



Lundi 1er

10h-12h : Dessin/Peinture
10h15-11h15 : Yoga
11h-12h : Chant
15h-17h : Bricolage et rénovation
15h30-16h30 : Initiation informatique
15h30-16h30 : Chorale
17h30-18h30 : Challenge sportif
18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 2

9h30-10h30 : Circuit training
10h30-12h30 : Longe côte
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
11h-12h : Stretching
12h15-13h : Gainage et renforcement
14h-15h : Gym douce
15h30-16h30 : Pilates
16h45-17h45 : Equilibre

Mercredi 3

10h30-12h30: Initiation au badminton
13h30-14h30 : Pilates
15h-16h : Coordination motrice
16h30-17h30: Fitness avancé

18h30-20h : Conférence

Rallye des Gazelles : Retour d'expérience des Suricates

Jeudi 4

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h45-11h45 : Taïso avancé
12h-13h : Taïso initiation
14h15-15h15 : Pilates
15h30-16h30 : Tai-Chi
16h-17h : Chant
16h45-17h45 : Equilibre
18h-19h30 : Tennis ballon

Vendredi 5

9h30-10h30 : Coordination motrice
15h-17h : Visite de la nouvelle exposition temporaire « Lascaux à Monaco »
RDV 14h45 au Musée Anthropologie
Entrée payante sur place
15h-16h : Yoga débutant
16h15-17h15: Taïso initiation
16h45-18h15 : Peinture
17h30-18h30 : Step et stretching
18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 6

10h30-11h30 : Stretching
14h30-17h: Tournoi de ping-pong indoor

Lundi 8

10h-12h : Dessin/Peinture
10h15-11h15 : Yoga
10h-12h : Forum des lecteurs
11h-12h : Chant
15h-17h : Bricolage et rénovation
15h30-16h30 : Chorale
18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 9

10h30-12h30 : Longe côte
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
11h15-12h15 : Jeux de mémoire
14h-16h30 : Loisirs créatifs
14h-15h : Gym douce
14h30-16h30 : Exposition « Turner, le sublime héritage »
RDV à 14h15 au Grimaldi Forum
Entrée payante sur place
15h30-16h30 : Pilates
16h45-17h45 : Equilibre

Mercredi 10

9h30-10h15 : Stage d'escrime (*participation aux 3 activités*)
10h30-11h15 : Gym douce
11h30-12h15 : Stretching
12h30-13h15 : Stretching
13h30-14h30 : Pilates
17h-20h: Soirée jeux de plage (jeux de cartes, pétanque,...)
Prévoir pique-nique
RDV 16h30 au Larvotto

Jeudi 11

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h45-11h45 : Taïso avancé
11h15-12h30 : Stage d'escrime avec le Maître d'Armes (*participation aux 3 activités*)
12h-13h : Taïso initiation
14h15-15h15 : Pilates
14h30-16h : Conférence sur le thème « L'eau et ses mystères » présentée par Thierry Villette
15h30-16h30 : Tai-Chi
16h-17h : Chant
16h45-17h45 : Equilibre

Vendredi 12

9h30-11h : Longe côte et aqua-détente
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
10h-12h : Atelier couture
10h30-16h30 : Sortie Ikea et centre commercial Nice Valley
Départ de l'Espace Lamartine
14h30-15h30 : Stage d'escrime à la salle d'armes Stade Louis II (*participation aux 3 activités*)
15h-16h : Yoga débutant
16h45-18h15 : Peinture
18h30-19h30 : Tai-Chi
16h15-17h15: Taïso initiation
17h30-18h30 : Step et stretching

Samedi 13

10h-18h : Randonnée à la Colmiane
Niveau intermédiaire
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine
10h30-11h15 : Gym douce
11h30-12h15 : Gym douce
15h-17h : Karaoké

Lundi 15

9h30-11h : Parcours de santé au Parc Grima
Départ de l'Espace Lamartine
10h-12h : Dessin/Peinture
15h-17h : Bricolage et rénovation
15h30-16h30 : Chorale
17h30-18h30 : Challenge sportif
18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 16

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

Mercredi 17

11h30-12h15 : Stretching
12h30-13h15 : Stretching
14h-17h : Initiation couture
15h-16h : Coordination motrice
16h30-17h15: Fitness avancé

Jeudi 18

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple

10h30-17h30 : Randonnée fraîcheur à Sospel

Niveau facile

Prévoir Pique-nique

Départ de l'Espace Lamartine

10h-12h : Loisirs créatifs

10h45-11h45 : Taïso avancé

12h-13h : Taïso initiation

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 19

9h30-11h : Longe côte et aqua-détente

Rdv plage du Larvotto (Handiplage)

10h-12h : Atelier couture

14h30-15h30 : Jeux de mémoire sur le thème du Lour de France

16h15-17h15 : Taïso initiation

16h45-18h15 : Peinture

17h30-18h30 : Step et stretching

18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 20

10h30-11h30 : Stretching

14h-15h15 : Blind test

16h30-17h30 : Cardio training

Lundi 22

9h15-10h : Stretching

10h-12h : Dessin/Peinture

10h15-11h15 : Yoga

12h-13h : Renforcement musculaire

15h-17h : Initiation Judo

15h30-16h30 : Initiation informatique

15h30-16h30 : Chorale

17h30-19h30 : Initiation au Beach -Volley avec un entraîneur au

Centre de Loisirs Albert II

Départ de l'Espace Lamartine

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 23

9h30-10h30 : Circuit training

11h-12h : Stretching

12h15-13h : Gainage et renforcement

10h30-12h30 : Longe côte

Rdv plage du Larvotto (Handiplage)

14h-15h : Jeux de mémoire

14h-15h : Gym douce

15h30-16h30 : Pilates

16h45-17h45 : Equilibre

17h-17h45 : Stretching

18h30-19h30 : Cardio drum

Mercredi 24

9h30-10h15 : Gym douce

10h30-11h15 : Gym douce

10h30-11h15 et 11h20-12h :

Tournoi de ping-pong indoor

11h30-12h15 : Stretching

12h30-13h15 : Stretching

13h30-14h30 : Pilates

15h-15h45 : stretching

16h15-17h15 : Renforcement musculaire

14h00-18h : Bowling à Antibes

Prix : 14 € (pour 2 parties)

Départ de l'Espace Lamartine

Jeudi 25

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple

10h-12h : Loisirs créatifs

10h45-11h45 : Taïso avancé/ Initiation judo

11h15-12h30 : Jeux mémoire

12h-13h : Initiation judo

13h15-14h : Gym douce

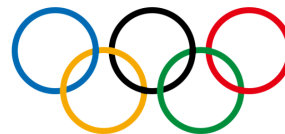
14h15-15h15 : Pilates

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Challenge sportif

Diffusion des Jeux Olympiques



Vendredi 26

9h30-11h : Longe côte et aqua-détente

Rdv plage du Larvotto (Handiplage)

9h30-16h : Visite du Musée des

Sports de Nice et randonnée

fraicheur au Lac du Broc

Niveau facile

Entrée payante sur place

Prévoir pique-nique

Départ de l'Espace Lamartine

11h-12h : Gym douce

12h30-13h15 : Stretching

14h30-15h30 : Jeux mémoire

15h-16h : Yoga débutant

16h15-17h15 : Initiation judo

16h45-18h15 : Peinture

17h30-18h30 : Initiation judo

18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 27

10h30-11h30 : Cardio drum

10h30-12h30 : Jeux de plein air : palet, disc golf, ...

au Plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine

15h-17h : Grand Loto de l'été

Lundi 29

9h30-11h : Réveil musculaire au Parc Grima

Départ de l'Espace Lamartine

9h15-10h : Stretching

10h-12h : Dessin/Peinture

10h15-11h15 : Yoga

12h-13h : Renforcement musculaire

14h30-16h30 : Quiz « Culture G' »

15h-17h : Bricolage et rénovation

15h30-16h30 : Initiation informatique

15h30-16h30 : Chorale

17h30-18h30 : Challenge sportif

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 30

9h30-10h30 : Circuit training

10h30-12h30 : Longe côte

Rdv plage du Larvotto (Handiplage)

11h-12h : Stretching

12h15-13h : Gainage et renforcement

14h-15h : Jeux de mémoire

15h30-16h30 : Pilates

14h-15h : Gym douce

16h45-17h45 : Equilibre

17h-17h45 : Stretching

18h30-19h30 : Cardio drum

Mercredi 31

9h30-10h15 : Gym douce

10h30-11h15 : Gym douce

11h30-12h15 : Stretching

12h30-13h15 : Stretching

13h30-14h30 : Pilates

15h-16h : Coordination motrice

15h-15h45 : Stretching

16h15-17h15 : Renforcement musculaire

16h30-17h15 : Fitness avancé