

ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

SEPTEMBRE 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

1er anniversaire de l'Espace Lamartine



Judi 12 septembre :

17h00 : Pique Nique partagé et jeux
Lieu: le Théâtre du Fort Antoine

Vendredi 13 septembre :

14h30-17h00
Bal dansant
Lieu: Espace Lamartine

Et d'autres surprises ...

Conférences du mois

Mercredi 4 septembre :

14h30-15h30 : **Vidéoconférence**
« Les châteaux de la Loire »

Samedi 7 septembre :

15h00-17h00 : **Conférence**
« La chaîne de montagne :
Les Alpes »

Mardi 10 septembre :

14h30-15h30 : **Vidéoconférence**
« Premiers secours, les gestes
qui sauvent »

Judi 12 septembre :

10h00-12h00 : **Conférence**
« La respiration carburant de la vie »
présentée par M. Thierry Villette

Mardi 17 septembre :

11h-12h30 : **Conférence**
« Les sites mégalithiques »

Mercredi 25 septembre :

14h30-15h30 : **Vidéoconférence**
« Rubens (1877-1640) l'homme qui
savait tout peindre »

Lundi 30 septembre :

11h00-12h00 : **Vidéoconférence**
« L'Amérique selon Hopper : routes
et villes, rencontres et solitude »

15h00-16h00 : **Conférence**

« Les plantes méditerranéennes »
présentée par Mme B. HOURTIC

Les sorties

Vendredi 6 septembre : **9h30-17h00**

Randonnée « Le Mont Carpano » à Menton

Niveau intermédiaire
Prévoir pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine

Samedi 7 septembre : **8h00-18h00**

Sortie kayak avec moniteur

Lieu: Cannes
Prix: 42,50 €
Prévoir pique-nique

Equipements nécessaires :

Minimum 2 litres d'eau,
lunettes de soleil,
crème solaire, maillot
de bain, t-shirt
lycra, chaussures pour marcher dans
l'eau
Départ de l'Espace Lamartine



Mercredi 11 septembre : **10h00-15h00**

Visite du Domaine des Hautes Collines

Lieu: Saint Jeannet
Prix: 28 €
*Inclus dans le prix: visite du vignoble
et de la cave, dégustation de vins et
planche à partager*
Départ de l'Espace Lamartine

Samedi 21 septembre : **10h30-18h00**

Journée du Patrimoine Visite du Fort Sainte Marguerite

Lieu: Cannes
Prévoir paiement du bateau
Information pratique :
Prévoir de l'argent en espèces
Départ Espace Lamartine

Lundi 2

9h15-10h: Stretching
10h-12h: Dessin/Peinture
10h15-11h15: Yoga
12h-13h: Renforcement musculaire
15h30-16h30: Initiation informatique
15h30-16h30: Chorale
17h30-18h30: Challenge sportif
18h45-19h45: Step cardio

Mardi 3

9h30-10h30: Pilates
10h-12h: Longe-côte
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
11h-12h : Stretching
11h-12h : Chant
12h15-13h : Renforcement musculaire
14h -15h : Gym douce
16h45-17h45 : Equilibre

Mercredi 4

13h30-14h30 : Pilates
14h30-15h30 : Vidéoconférence HappyVisio : « Les Châteaux de la Loire »
15h-15h45 : Stretching
16h15-17h15 : Renforcement musculaire

Jeudi 5

10h-12h: Loisirs créatifs : Pouring art (peinture coulée) ou Fin de la confection de bijoux
11h-12h: Chant
11h15-12h30: Jeux de mémoire
12h-13h: Taïso initiation
13h15-14h : Gym douce
14h-16h30: SOS Administratif
14h15-15h15: Pilates
15h30-16h30: Tai-Chi
16h45-17h45: Equilibre
17h-18h30 : RDV des aidants

Vendredi 6

9h30-17h: Le Mont Carpano niveau intermédiaire à Menton
Prévoir Pique-nique
Départ de l'Espace Lamartine
10h-12h : Atelier couture
10h30-11h30: Danse en ligne *répétition*
11h30-12h30: Fitness rythmé
14h-15h : Gym douce

Vendredi 6 (suite)

14h30-16h30 : Théâtre
15h15-16h15 : Yoga débutant
16h30-17h15: Taïso initiation
16h45-18h45 : Peinture
17h15-18h15 : Self défense
18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 7

8h-18h : Sortie kayak avec moniteur
Prix : 42,50€ (paiement à l'inscription)
Prévoir pique-nique
à Cannes
Départ de l'Espace Lamartine
10h30-12h : Forum des lecteurs
10h30-12h30 : Initiation au badminton
12h-14h : Repas partagé à A Pignata
Prévoir pique-nique
15h : Salon International du livre de Monaco - Entrée libre
au Grimaldi Forum
15h-17h: Conférence sur la chaîne de montagnes : les Alpes

Semaine du 1er anniversaire de l'Espace Lamartine



Lundi 9

9h15-10h : Stretching
10h15-11h15 : Yoga
11h-17h : « Les lundis pique-nique »
Balade, cerf-volant, jeux de cartes, ...
au Fort de la Révère
Départ de l'Espace Lamartine
12h-13h : Renforcement musculaire
15h30-16h30 : Chorale
17h30-18h30 : Challenge sportif
18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 10

10h-12h : Longe-côte
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
11h-12h : Chant
11h15-12h15 : Jeux de mémoire sur le thème de l'anniversaire
12h15-13h15 : Stretching
14h -15h : Gym douce
14h-16h30 : Loisirs créatifs sur le thème de l'anniversaire
14h30-15h30 : Vidéoconférence HappyVisio : « Premiers Secours, les gestes qui sauvent »
14h30-16h30 : Loto anniversaire de l'Espace Lamartine

Mardi 10

15h30-16h30 : Pilates
16h45-17h45 : Equilibre
17h-17h45 : Stretching
18h30-19h30 : Cardio drum

Mercredi 11

10h-15h : Visite du Domaine des Hautes Collines et dégustation de vins
Prix : 28€ (paiement à l'inscription)
Départ de l'Espace Lamartine
11h30-12h15 : Stretching
12h30-13h15 : Stretching
13h30-14h30 : Pilates
15h-15h45 : Stretching
16h15-17h15 : Renforcement musculaire
16h30-17h30 : Danse en ligne *répétition*
17h30-18h30 : Danse en ligne
18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 12

10h-12h : Conférence sur le thème « La respiration carburant de la Vie » présentée par Thierry Villette
11h-11h45 : Taïso avancé
11h-12h : Chant
13h15-14h : Gym douce
14h - 16h30 : SOS Administratif
14h15-15h15 : Pilates
15h30-16h30 : Tai-Chi
16h45-17h45 : Equilibre

17h-21h

1er anniversaire de l'Espace Lamartine Pique-nique partagé et jeux

Lieu : le Théâtre du Fort Antoine

Vendredi 13

9h15-11h30 : Longe-côte et aqua détente
Rdv plage du Larvotto (Handiplage)
9h45-10h30 : Gainage et renforcement
10h-12h : Atelier couture
11h-12h : Danse en ligne *répétition*

14h30-17h

Bal dansant pour célébrer le 1er anniversaire de l'Espace Lamartine avec un groupe de musique

Samedi 14

10h30-12h : Duathlon fléchettes/Mölkky
10h30-11h15 ou 11h30-12h15 : Techniques de relaxation et stretching
14h30-16h30 : Jeu d'orientation intérieur
15h-17h: Blind test sur le thème de l'anniversaire

Lundi 16

9h15-10h: Stretching
10h15-11h15: Yoga
11h-12h: Jeux de mémoire
12h-13h: Renforcement musculaire
14h-15h: Gym douce
15h30-16h30 : Coordination motrice
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 17

11h-11h45: Gainage et renforcement
11h-12h: Chant
11h-12h30: Conférence « Les sites mégalithiques »
11h15-12h15: Jeux de mémoire
12h-13h: Stretching
14h-16h30: Loisirs créatifs : restauration des panneaux pour les jeux seniors
14h-15h15: Jeux de mémoire
14h -15h: Gym douce
14h15-15h: Initiation au Bao Pao
À l'Académie de Musique Rainier III
15h30-16h30: Pilates
16h45-17h45: Equilibre
18h30-19h30: Cardio drum

Mercredi 18

9h30-10h40 ou 10h50-12h: Tournoi de ping-pong
RDV au Parc Princesse Antoinette
Entrée du haut
9h30-10h15: Gym douce
10h30-11h15: Gym douce
11h30-12h15: Stretching
12h30-13h15: Stretching

Mercredi 18

13h30-14h30: Pilates

14h-17h : Initiation couture

15h-15h45 : Stretching

16h15-17h15: Renforcement musculaire

16h30-17h30 : Danse en ligne
répétition

17h-17h45: Initiation : outil informatique avec une intervenante : Prise en main de l'outil Canva pour la création d'une affiche ou flyer

17h30-18h30 : Danse en ligne

18h30-19h30: Fitness rythmé

Jeudi 19

9h30-10h30: Coordination motrice avec balle souple

10h45-11h45: Taïso avancé

11h-12h: Chant

11h15-12h15: Jeux de mémoire

12h-13h: Taïso initiation

13h15-14h: Gym douce

14h-16h30: SOS Administratif

(sans RDV)

14h15-15h15: Pilates

15h30-16h30: Tai-Chi

16h45-17h45: Equilibre

18h30-19h30: Challenge sportif

Vendredi 20

9h15-11h30 : Longe-côte et aqua détente

Rdv plage du Larvotto (Handiplage)

9h30-10h30 : Coordination motrice

10h-12h : Atelier couture

11h-12h : Danse en ligne *répétition*

12h-13h : Fitness rythmé

12h30-16h : Pétanque avec la Fondation Hector Otto

Prévoir pique-nique

au Stade du Devens

Départ de l'Espace Lamartine

14h-15h : Gym douce

14h30-16h30 : Théâtre

14h30-15h30 : Jeux de mémoire

15h15-16h15 : Yoga débutant

17h30-18h15 : Self défense

18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 21

10h30-18h : Journée du Patrimoine

Visite du Fort Sainte Marguerite

Prévoir paiement du bateau

Prévoir pique-nique et 20 € en espèces

Départ de l'Espace Lamartine

10h30-11h30: Danse en ligne

11h30-12h30 : Fitness rythmé

15h-17h30: Jeux de cartes

Lundi 23

9h15-10h : Stretching

10h-12h : Dessin/Peinture

10h15-11h15 : Yoga

10h-12h : Forum des lecteurs

12h-13h : Renforcement musculaire

14h30-16h30 : Ciné débat

« Mange, prie, aime »

15h30-16h30: Chorale

17h45-18h30: Gainage et renforcement

Mardi 24

9h30-10h30: Circuit training

11h-11h45: Gainage et renforcement

11h-12h: Chant

11h15-12h15: Jeux de mémoire

12h-12h45: Techniques de relaxation et stretching

14h-16h30: Loisirs créatifs : restauration des panneaux pour les jeux seniors

14h-15h15: Jeux de mémoire

14h15-15h: Initiation au Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

15h30-16h30: Pilates

16h45-17h45: Equilibre

17h-17h45: Stretching

18h30-19h30: Cardio drum

Mercredi 25

11h30-12h15: Stretching

12h30-13h15: Stretching

13h30-14h30: Pilates

14h30-15h30 : Vidéoconférence HappyVisio : « Rubens (1877-1640) l'homme qui savait tout peindre »

15h-15h45: Stretching

16h15-17h15: Renforcement musculaire

16h-16h45 : Initiation informatique : découverte « HappyVisio »

17h-17h45: Initiation : outil informatique « Canva » avec une intervenante

17h30-18h30: Danse en ligne

18h30-19h30: Fitness rythmé

Jeudi 26

10h-12h : Loisirs créatifs : tissu sur carton plume

11h-12h : Chant

11h15-12h : Jeux de mémoire

13h15-14h : Gym douce

14h-16h30: SOS Administratif

14h15-15h15 : Pilates

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 27

9h30-11h30 : Marche Nordique

Au Plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine

9h30-10h30 : Coordination motrice

10h-12h : Atelier couture

11h-12h : Danse en ligne

12h-13h : Fitness rythmé

14h-15h : Gym douce

14h30-16h30 : Théâtre

14h30-15h30 : Jeux de mémoire

15h15-16h15 : Yoga débutant

16h30-17h30: Renforcement musculaire

16h45-18h45 : Peinture

18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 28

10h45-12h30: Jeux vidéo:

Mario sur SWITCH !

11h-12h : Cardio drum

14h45-15h30 : Gainage & renforcement

15h-16h ou 16h-17h : Découverte de la méthode Snoezelen

16h30-17h30 : Circuit training

Lundi 30

9h15-10h: Stretching

10h-12h: Dessin/Peinture

10h15-11h15 : Yoga

11h-12h: Vidéoconférence HappyVisio : « L'Amérique selon Hopper : routes et villes, rencontres et solitude »

12h-13h: Renforcement musculaire

14h-16h: Loisirs créatifs : création de décors avec du cordage

15h-16h: Conférence sur le thème « Les plantes méditerranéennes »

présentée par Mme Brigitte Hourtic

15h30-16h30 : Chorale

Entraînements Jeux séniors de Monaco

Merci de vous inscrire à l'accueil

Jeux de fléchettes

Lundi 2

15h-17h

Mercredi 11

9h30-11h15



Pétanque indoor

Lundi 9

15h15-17h

Lundi 23

15h15-17h15



Belote

Mercredi 11

14h30-16h

Mercredi 25

14h30-16h30

