

## ESPACE LAMARTINE

### PROGRAMME DES ANIMATIONS

Du lundi 20 au vendredi 24 janvier 2025  
Et du lundi 27 au vendredi 31 janvier 2025

**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 Fabrica » 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 activités sportives en intérieur, merci de prévoir  
une deuxième paire de chaussures réservée à cet usage.**

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 !**

#### Mardi 21 janvier

10h30-12h30 : Conférence

« Comment travailler les peurs ? Savoir observer ses peurs, où sont-elles et d'où viennent-elles. » présentée par M T. Villette

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

14h30-16h30 : Atelier d'initiation à la magie  
par M S. Bollatti

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*



#### Mercredi 22 janvier

10h-12h : Conférence « Les secrets de la sérénité chinoise par l'utilisation des trigrammes » présentée par M D. Concas

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

**19h30 : CIRQUE DE MONTE-CARLO**

Dernier délais pour s'inscrire : 17/01/2025.

*\*les billets vous seront remis sur place par nos animateurs.*

*RDV devant la billetterie du chapiteau de Fontvieille.*



#### Jeudi 23 janvier

14h30-17h : Vœux du Maire et galette des rois

*RDV à l'Espace Léo Ferré.*



**Venez assister aux vœux du Maire et déguster une galette lors de notre bal dansant.**

#### Mardi 28 janvier

14h-16h : Karaoké - thème « les sixties »

*Vidéothèque/sonothèque José Notari.*



#### Mercredi 29 janvier

14h-16h : Grand jeux d'Elvis Presley - Devenez le nouveau King !

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



## Lundi 20 janvier

**8h45-9h15** : Gainage et renforcement

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**9h30-10h15** : Taïso initiation

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**9h30-17h** : Randonnée - Pic et Dent de l'Ours - Esterel

Niveau : moyen - Distance : 9 km - Dénivelé : 446 m

**10h-12h** : Loisirs créatifs : couture d'une pochette

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

**10h30-11h30** : Pilates

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

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

*Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.*

**12h-12h45** : Pique-nique au Parc Princesse Antoinette

*RDV devant la salle « A Fabrica » - entrée supérieure.*

**12h30-13h30** : Yoga

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**13h-16h** : Loisirs créatifs : couture d'une pochette

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

## Mardi 21 janvier

**8h45-9h25** : Gainage et renforcement

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**9h30-17h** : Sortie Solde à Polygone Riviera

*Départ de l'Espace Lamartine.*

**9h40-10h10** : Techniques de relaxation

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**10h-12h** : Découverte de jeux de société

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

**10h30-12h30** : Conférence « Comment travailler les peurs ? Savoir observer ses peurs, où sont-elles et d'où viennent-elles. » présentée par M T. Villette

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

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

*Esplanade du Larvotto côté Ecole Bleue.*

**12h30-13h30** : Pique-nique au Parc Princesse Antoinette

*RDV devant la salle « A Fabrica » - entrée supérieure.*

**13h30-16h** : Loisirs créatifs : création d'une bougie

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

**14h15-15h** : Initiation au Bao Pao

*A l'Académie de Musique Rainier III.*

**14h30-16h30** : Atelier d'initiation à la magie par M S. Bollatti

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

**14h30-16h** : Loto

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

**17h30-18h30** : Fitness avancé

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

## Mercredi 22 janvier

**9h15-10h30 et 10h40-11h55** : Ping-pong

*RDV au parc Princesse Antoinette.*

**10h-12h** : Conférence « Les secrets de la sérénité chinoise par l'utilisation des trigrammes » présentée par M D. Concas

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

**11h30-12h15** : Renforcement musculaire

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**13h30-14h30** : Yoga

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**14h-16h30** : Etude de l'impact de la pollution plastique

*RDV à l'Amphithéâtre de Cap d'Ail.*

**14h-16h15** : Jeux de société

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

**14h-15h et 15h15-16h15** : Gym douce

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

**14h-14h45** : Point course Vendée Globe - Virtual Regatta

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

**14h30-15h30** : Stretching

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**15h-16h15** : Jeux mémoire

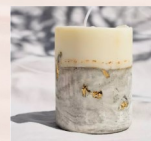
*Maison des Associations « Casa d'i Soci ».*

**19h30** : CIRQUE DE MONTE-CARLO

Dernier délais pour s'inscrire : 17/01/2025.

*\*les billets vous seront remis sur place par nos animateurs.*

*RDV devant la billetterie du chapiteau de Fontvieille.*



## Jeudi 23 janvier

**8h45-9h15** : Taïso initiation

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**9h-10h** : Gym douce

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

**9h30-10h15** : Fitness

*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**10h-11h45** : Jeux de société

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

**10h-12h** : Dessin/Peinture

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

**10h15-11h15** : Fitness avancé

*Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.*

**10h30-11h30** : Self défense

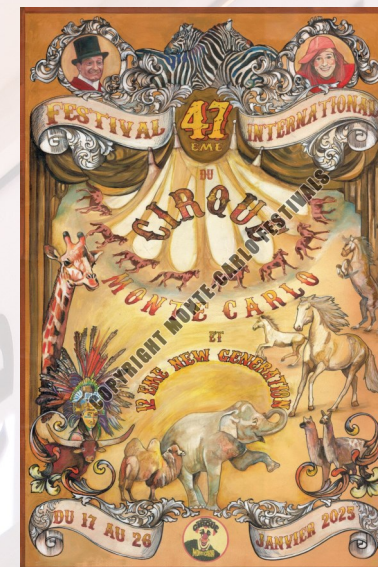
*Salle de sport de la piscine St Charles.*

**14h-15h** : Chant

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

**14h30-17h** : Vœux du Maire et galette des rois

*RDV à l'Espace Léo Ferré.*



**Vendredi 24 janvier** —> page suivante

## Vendredi 24 janvier

9h-12h : Marche nordique au Plateau de la Justice

**Départ de l'Espace Lamartine.**

9h-10h : Gym douce

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**

9h30-12h : Théâtre

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

10h-12h : Atelier couture

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

10h30-11h30 : Coordination motrice

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**

14h-16h : Jeux d'adresse

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

14h-16h30 : Pétanque

**RDV au parc Princesse Antoinette - entrée du bas.**

14h20-15h10 et 15h20-16h10 : Circuit training niveau 1

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**

15h45-16h30 : Fitness avancé

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

16h40-17h15 : Stretching

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

17h30-18h30 : Taïso avancé

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

## Lundi 27 janvier - Férié - Sainte Devote

### Mardi 28 janvier

9h30-12h : Loisirs créatifs : création d'une bougie

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

11h15-12h15 : Danse en ligne Rock & Roll

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**

12h-13h : Fitness rythmé

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**

14h-14h45 : Gainage et renforcement. **Amenez votre tapis.**

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

14h-16h30 : Jeux de carte : initiation à la Canasta

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**



14h-16h : Karaoké - thème « les sixties »

**Vidéothèque/sonothèque José Notari.**

14h15-15h : Initiation au Bao Pao

**A l'Académie de Musique Rainier III.**

14h30-16h : Jeux mémoire

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

14h45-16h30 : Visite guidée de l'exposition Francisco Tropa – Paésine à la Villa Paloma

**RDV à la Villa Paloma.**

15h15-16h15 : Gym douce

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

17h30-18h30 : Fitness rythmé

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

### Mercredi 29 janvier

10h30-12h : Self défense

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

11h30-12h15 : Renforcement musculaire

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

13h30-14h30 : Yoga

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

14h-16h30 : Réveil musculaire

**RDV au parking de la Marquet.**

14h-16h : Grand jeu d'Elvis Presley - Devenez le nouveau King !

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

14h30-15h30 : Stretching

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

### Jeudi 30 janvier

8h45-9h15 : Taïso initiation

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

8h45-9h45 : Stretching. **Amenez votre tapis.**

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

9h30-10h15 : Fitness

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

10h-12h : Dictée de l'hiver

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**



10h-12h : Dessin/Peinture

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

10h-10h30 et 10h45-11h45 : Techniques de relaxation

**Amenez votre tapis.**

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

10h30-11h30 : Self défense

**Salle de sport de la piscine St Charles.**

14h-15h : Chant

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

14h30-15h30 : Tai-Chi-Confirmé

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

### Vendredi 31 janvier

9h-17h : Randonnée Le Moulet - chemin forestier

Niveau : moyen- Dénivelé : 200 m- Distance : 6km - 4h

**Prévoir pique-nique.**

**Départ de l'Espace Lamartine.**

9h-12h : Projection sur la vie d'Elvis Presley

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**

9h30-12h : Théâtre

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

10h-12h : Atelier couture

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

11h15-12h : Gainage et renforcement. **Amenez votre tapis.**

**Quai de la nouvelle digue.**

12h30-14h : Déjeuner - thème « les sixties »

**Kiosque du parc Princesse Antoinette.**

14h-16h30 : Pétanque

**RDV au Parc Princesse Antoinette - entrée du bas.**

14h-16h : Jeux des années « sixties »

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

14h15-15h05 et 15h10-16h : Circuit training niveau 1

**Amenez votre tapis.**

**Salle anniversaire - Parc Princesse Antoinette.**

17h30-18h30 : Challenge sportif

**Salle de sport de la piscine St Charles.**