

Evènements du mois

- ◆ **Vendredi 2 :**
14h30 Chandeleur : Crêpes party & ambiance musicale
- ◆ **Mardi 13 :**
A partir de 14h30 : Carnaval, bal costumé Tous déguisés !
- ◆ **Lundi 5**
9h : Fête du mimosa : Visite de forcerie à Pégomas et atelier de création de parfum à Fragonard
Prix : 42 € déjeuner compris
- ◆ **Lundi 12**
10h : Randonnée du mimosa Massif du Tanneron
Prévoir pique-nique
- **Vendredi 23**
10h : Festival International des jeux au Palais des Festivals et des Congrès de Cannes - *Prix : 10 €*
- **Lundi 26**
14h30-16h : Atelier diététique et épicurien sur les agrumes
Dégustation de produits régionaux
RDV devant la Mairie de Monaco

Nouveauté !

Le Taïso

Cours semi-dynamiques constitués d'échauffement et préparation du corps
Accessibles à tous

Les mercredis 14 et 28

- 10h30 à 11h15
- 11h30-12h15

Les vendredis

- 11h15-12h15

Conférences du mois

- ◆ **Jeudi 22**
14h30 : Restauration et colorisation de photos de « Monaco d'Autrefois »
par M. JP DEBERNARDI
- ◆ **Jeudi 23**
14h30 : Venez découvrir les coulisses du « Printemps des Arts » avec Bruno Mantovani, Directeur artistique

ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

FEVRIER 2024



Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h
et le samedi de 10h à 18h

Réservations au 93.30.63.78 ou par email
espacelamartine@mairie.mc

Jeudi 1

9h15-10h15 : Coordination motrice avec balle souple

10h-12h : Loisirs créatifs : décoration du bateau drakkar et du village Inuit

10h30-11h30 : Pilates

11h45-12h45 : Stretching/étirements

14h30-16h30 : Conférence « Les plantes hivernales »

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h-17h : Chant

18h30-19h30 : Tai-Chi

18h30 : Evènement « semaine scandinave » Blue Ice au Blue Gin

RDV au Monte-Carlo Bay

Prix : 48 € - apéritif dînatoire

Vendredi 2

8h30-16h30 : Auron - Journée en raquettes avec guide et pour le déjeuner : raclette à la bougie

Départ de l'Espace Lamartine

Prix : 62 €

9h30-10h45 : Coordination motrice

10h30-11h30 : Jeux mémoire

**15h : Chandeleur
Après-midi crêpes party avec
ambiance musicale**

Samedi 3

10h30-13h00 : Marche nordique Plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine ou RDV sur place

10h15-11h15 : Danse en ligne

11h30-12h30 : Fitness Rythmé

15h-17h : Karaoké

Lundi 5

9h : Fête du mimosa : Visite de forçerie à Pégomas et atelier de création de parfum à Fragonard

Prix : 42 € déjeuner compris

Départ de l'Espace Lamartine

Lundi 5 (suite)

10h-12h : Dessin / Peinture

10h15-11h15 : Yoga

11h-12h : Chant

12h30-13h30 : Coordination motrice

15h-17h : Atelier création de corail

15h30-16h30 : Chorale

15h30-16h30 : Informatique-initiation

17h30-18h30 : Challenge sportif

18h45-19h45 : Step chorégraphié

Mardi 6

9h30-10h30 : Circuit training

10h30-12h30 : Atelier création de corail

11h15-12h15 : Fitness rythmé

12h30-13h30 : Step

14h-16h30 : Loisirs créatifs

14h-15h : Gym douce

14h15-15h15 : Coordination motrice

14h45-15h30 et 15h45-16h45 :

Initiation au Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

15h30-16h30 : Stretching/étirements

15h30-16h30 : Pilates

15h45-17h30 : Informatique-initiation

16h45-17h45 : Equilibre

17h45-18h45 : Fitness rythmé

18h30-19h30 : Circuit training

Mercredi 7

9h15-11h15 et 10h30-12h30 : Aide à la résolution des problèmes informatiques

10h-11h30 : Réveil musculaire

RDV au parking de la plage Marquet

12h30-13h30 : Stretching/étirements

12h30-13h30 : Pilates

14h30-16h30 : Jeux de société

15h-16h30 : Jeux de mémoire

17h15-18h15 : Danse en ligne

18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 8

9h15-10h15 : Coordination motrice avec balle souple

10h-12h : Loisirs créatifs

10h30-11h30 Pilates

11h45-12h45 : Stretching/étirements

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h-17h : Chant

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Tai-Chi

18h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 9

9h30-10h45 : Coordination motrice

9h30-11h30 : Marche nordique au

Plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine

10h30-11h30 : Jeux de mémoire

11h15-12h : Taïso

12h-13h : Stretching/étirements sur

step

13h30-14h30 : Gainage et renfo

14h-15h : Gym douce

14h30-16h30 : Théâtre

15h-16h : Yoga débutant

15h-16h30 : Jeux de cartes et de dés

15h30-16h30 : Informatique niveau II

16h45-18h45 : Peinture

Samedi 10

9h30-11h : Marche nordique

Les hauts de Monte-Carlo

Départ de l'Espace Lamartine

10h45-11h45 : Gainage et renfo

14h-16h : Quiz culture général

16h30-17h30 : Step chorégraphié

Lundi 12

10h : Randonnée du mimosa

Massif du Tanneron

Prévoir pique-nique

10h-12h : Dessin / Peinture

10h15-11h15 : Yoga

11h-12h : Chant

12h30-13h30 : Coordination motrice

Lundi 12 (suite)

15h-17h : Atelier création de corail

15h30-16h30 : Chorale

15h30-16h30 : Informatique-initiation

17h30-18h30 : Challenge sportif

18h45-19h45 : Step chorégraphié

Mardi 13

9h30-10h30 : Circuit training

10h45-11h45 : Fitness rythmé

10h30-12h30 : Atelier création de

corail

A partir de 14h30

**Mardi-gras : bal costumé sur le
thème du Carnaval**

Tous déguisés !

14h45-15h30 et 15h45-16h45 :

Initiation au Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

Mercredi 14

10h-11h30 : Réveil musculaire

RDV au parking de la plage Marquet

10h30-11h15 : Taïso

11h30-12h15 : Taïso

12h30-13h30 : Stretching/étirements

12h30-13h30 : Pilates

15h-16h30 : Jeux de mémoire

17h15-18h15 : Danse en ligne

18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 15

9h15-10h15 : Coordination motrice avec balle souple

10h-12h : Loisirs créatifs

10h30-11h30 Pilates

11h45-12h45 : Stretching/étirements

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h-17h : Chant

18h30-19h30 : Tai-Chi

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 16

9h30-10h45 : Coordination motrice
9h30-11h30 : Marche nordique
Fort de la Revère
Départ de l'Espace Lamartine
10h30-11h30 : Jeux de mémoire
11h15-12h : Taïso
12h-13h : Stretching/étirements sur step
13h30-14h30 : Gainage et renfo
14h-15h : Gym douce
15h-16h : Yoga débutant
15h-16h30 : Jeux de cartes et de dés
14h30-16h30 : Théâtre
15h30-16h30 : Jeux de mémoire
16h45-18h45 : Peinture

Samedi 17

10h15-11h30 : Forum des lecteurs
10h15-13h : Pétanque
Au stade du Devens
Départ de l'Espace Lamartine ou
RDV sur place à 10h45
12h-13h : Fitness rythmé
15h-17h : Ciné débat
14h30-17h : Jeux de société

Lundi 19

10h15-17h: Sortie - Combat Naval Fleuri de Villefranche-sur-Mer
Au programme : défilé, animations, volées de fleurs... A vous de les attraper !
RDV 10H15 à la Gare de Monaco pont Sainte-Dévote
10h-12h : Dessin / Peinture
10h15-11h15 : Yoga
11h-12h : Chant
12h-13h : Coordination motrice
15h-17h : Bricolage et rénovation sur le thème du carnaval
15h30-16h30 : Chorale
15h30-16h30 : Information - initiation
17h30-18h30 : Challenge sportif
18h45-19h45 : Step chorégraphié

Mardi 20

9h30-10h30 : Circuit training
10h30-12h30 : Bricolage et rénovation sur le thème du carnaval
11h15-12h15 : Fitness rythmé
12h30-13h30 : Step
14h-16h30 : Loisirs créatifs
14h-15h : Gym douce
14h15-15h15 : Coordination motrice
14h45-15h30 et 15h45-16h45 : Initiation au Bao Pao
À l'Académie de Musique Rainier III
15h30-16h30 : Stretching/étirements
15h30-16h30 : Pilates
15h45-17h30 : Informatique-initiation
16h45-17h45 : Equilibre
17h45-18h45 : Fitness rythmé
18h30-19h30 : Circuit training

Mercredi 21

9h15-11h15 et 10h30-12h30 : Aide à la résolution des problèmes informatiques
10h-11h30 : Réveil musculaire
RDV au parking de la plage Marquet
12h30-13h30 : Stretching/étirements
12h30-13h30 : Pilates
14h-15h : Escape Game : Royaume d'hiver
15h-16h30 : Jeux de société
15h-16h30 : Jeux de mémoire
17h15-18h15 : Danse en ligne
18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 22

9h15-10h15 : Coordination motrice avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h30-11h30 : Pilates
11h45-12h45 : Stretching/étirements
14h30 : Conférence : restauration et colorisation de photos de « Monaco d'Autrefois » par M. JP DEBERNARDI

Jeudi 22 (suite)

15h30-16h30 : Tai-Chi
16h-17h : Chant
16h45-17h45 : Equilibre
18h30-19h30 : Tai-Chi
18h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 23

10h : Sortie au Festival International des jeux au Palais des Festivals et des Congrès de Cannes
Prix : 10 €

Départ de l'Espace Lamartine

9h30-10h45 : Coordination motrice
9h30-11h30 : Marche nordique
RDV au parking de la plage Marquet
11h15-12h : Taïso
12h15-13h15 : Stretching/étirements sur step
13h30-14h30 : Gainage et renfo
14h-15h : Gym douce
14h30 : Conférence
Venez découvrir les coulisses du « Printemps des Arts » avec Bruno Mantovani, Directeur artistique
15h-16h : Yoga débutant
15h-16h30 : Jeux de cartes et de dés
15h30-16h30 : Jeux de mémoire
16h45-18h45 : Peinture

Samedi 24

10h30-12h30 : Marche Nordique
Au Plateau de la Justice
Départ de l'Espace Lamartine
10h45-11h45 : Gainage et renfo
14h-16h : Quiz culture général

Lundi 26

10h-12h : Dessin / Peinture
10h15-11h15 : Yoga
12h-12h45 : Fitness avancé
12h-13h : Coordination motrice
14h-16h30 : Jeux d'orientation au parc Grima à Beausoleil

Lundi 26 (suite)

14h30-16h : Atelier diététique et épicurien sur les agrumes
Dégustation de produits régionaux
RDV devant la Mairie de Monaco
15h-17h : Atelier création de corail
15h30-16h30 : Chorale
15h30-16h30 : Informatique-initiation
17h30-18h30 : Challenge sportif
18h45-19h45 : Step chorégraphié

Mardi 27

9h30-10h30 : Circuit training
10h30-12h30 : Atelier création de corail
12h30-13h30 : Step
14h-15h : Gym douce
14h15-15h15 : Coordination motrice
15h30-16h30 : Stretching/étirements
15h30-16h30 : Pilates
15h45-17h30 : Informatique-initiation
16h45-17h45 : Equilibre
18h30-19h30 : Circuit training

Mercredi 28

10h-11h30 : Réveil musculaire
RDV au parking de la plage Marquet
10h30-11h15 : Taïso
11h30-12h15 : Taïso
12h30-13h30 : Stretching/étirements
12h30-13h30 : Pilates
15h-16h30 : Jeux de mémoire

Jeudi 29

9h15-10h15 : Coordination avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h30-11h30 : Pilates
11h45-12h45 : Stretching/étirements
15h30-16h30 : Tai-Chi
16h45-17h45 : Equilibre
18h30-19h30 : Tai-Chi
18h30-19h30 : Challenge sportif