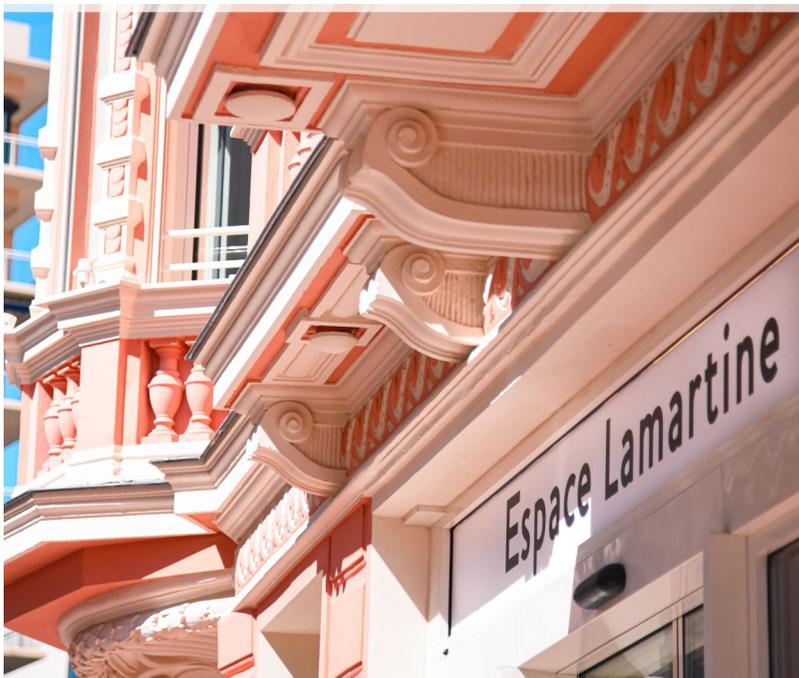


ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

OCTOBRE 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

Jeudi 3

14h30-16h : Atelier d'initiation
« Préserver la vue et réduire la
fatigue visuelle »
présenté par Mme Ksenia Jarnova

Vendredi 4

15h-17h:
Bal dansant accompagné
d'un groupe de musique

Vendredi 18

14h30-17h30:
Oktoberfest
Bal dansant accompagné
d'un groupe de musique

Jeudi 31

14h30-17h30
Halloween
Bal dansant accompagné
d'un groupe musical

Conférences du mois

Jeudi 10

14h30-16h30: Conférence
« Plantes locales
et biodiversité » suivie d'un atelier
présentée par Mme R. ALIBERTI

Jeudi 17

14h30-16h30 : Conférence
« Les bienfaits de l'argile »
présentée par M. Thierry Villette

Samedi 19

15h-17h : Conférence
« Les sites mégalithiques »

Mercredi 30

14h30-15h30 : Conférence
SOS Grand Bleu
« Les cétacés du Sanctuaire
Pelagos »
Présenté par Mme Murielle ORIOL

Les sorties

Lundi 7

9h30-17h30:
Balade à *Menton*
avec dégustation autour du citron

Vendredi 11

12h30-16h30 : Minigolf
Au Parc Princesse Antoinette

Mardi 15

10h30-17h : Randonnée
Les Lacs de Prals
à *Saint-Martin-Vésubie*
Niveau: moyen
Distance: 7 kilomètres
Dénivelée: +530 / -530 mètres
Prévoir: Pique-nique

Dimanche 20

11h-18h : Spectacle Comédie
musicale « Molière »
Au Palais Nikaïa à NICE

Lundi 21

9h-18h30 : Musée international
de Grasse - Visite et Atelier

Mercredi 23

8h-18h30 : Visite du port
de Toulon déjeuner suivi de la
visite du musée de la Marine

15h30-18h : Laure GOURAIGE
présente son livre
« Le livre que je n'ai pas écrit »
À l'Hôtel Métropole Monte-Carlo

Vendredi 25

8h30-18h: Sortie Rio del Mulino
repas suivi du bal dansant
à *Dolceacqua*

15h-17h: Visite de l'Automobile
Club de MONACO

Mardi 1

FERMETURE DE L'ESPACE LAMARTINE

JEUX SENIORS ESPACE LEO FERRE

Mercredi 2

9h15-12h30 : Aide à la résolution de problèmes informatiques

9h30-10h15 : Gym douce

10h30-11h15 : Gym douce

11h30-12h15 : Stretching

12h30-13h15 : Stretching

13h30-14h30 : Pilates

14h30-16h30 : Jeux de société : les duos d'images

15h30-17h : Escape Game « les 5 sens »

16h-17h : Présentation de la course

Virtual Regatta

18h-19h30 : Escape Game « les 5 sens »

Jeudi 3

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple

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

10h45-11h45 : Taïso avancé

11h-12h : Chant

11h30-12h30 : Jeux de mémoire

12h-13h : Taïso initiation

14h30-16h : Atelier d'initiation

« Préserver la vue et réduire la fatigue visuelle »

Présenté par Mme Ksenia Jarnova

14h15-15h15 : Pilates

16h45-17h45 : Equilibre

Vendredi 4

9h30-11h30 : Marche Nordique

Au Plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine

9h45-11h : Jeu « Kim toucher »

Reconnaitre au toucher des objets suivis d'une initiation au braille

10h-12h : Atelier couture

11h-12h : Danse en ligne

15h-17h

Bal dansant accompagné d'un groupe de musique



16h45-18h30 : Peinture

Samedi 5

10h30-11h30 : Fitness avancé

10h30-12h : Jeux de piste : parcours sensoriel

11h30-12h30 : Self défense

12h30-14h : Pique-nique à l'Espace

Lamartine

14h30-17h : Ciné débat « Le parfum »

15h-17h : Objectif : sécurité routière ! Conférence et quiz

Lundi 7

9h30-17h30 : Balade dans la rue piétonne de Menton avec une dégustation

Prévoir achat du billet de train, repas et achats sur place

Déplacement en train

Départ de l'Espace Lamartine

10h-12h : Dessin/Peinture

15h-17h : Bricolage et rénovation :

Peinture sur tissu (customisation de T-Shirts pour la No Finish Line)

15h30-16h30 : Initiation Informatique

15h30-16h30 : Chorale

17h30-18h30 : Challenge sportif

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 8

9h30-10h30 : Circuit training

10h30-12h30 : Atelier lego

11h-11h45 : Gainage et renforcement

11h-12h : Chant

11h-12h : Initiation à langue des signes réalisée par une intervenante

11h15-12h15 : Jeux de mémoire

12h-12h30 ou 12h40-13h10 :

Techniques de relaxation et stretching

14h-15h : Gym douce

14h-16h30 : Loisirs créatifs :

« Les 5 sens : l'odorat »

Tie-dye (peinture) sur un pochon de lavande

14h15-15h : Initiation au Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

16h45-17h45 : Equilibre

17h-18h30 : Découverte jeux de cartes : Le Tarot

Mercredi 9

15h-16h : Coordination motrice

15h-16h30: Goûter sensoriel

Lors de votre inscription merci de préciser à l'accueil d'éventuelles allergies alimentaires

16h30-17h15 : Fitness avancé

17h-17h45 : Initiation informatique

« Design des publications des réseaux sociaux » avec Canva (partie 2)

et stratégie digitale

17h30-18h30 : Danse en ligne

18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 10

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple

10h-12h : Loisirs créatifs

10h45-11h45 : Taïso avancé

11h-12h : Chant

12h-13h : Taïso initiation

14h30-16h30 : Conférence

« Plantes locales et biodiversité » suivie d'un atelier

présentée par Mme Rebecca ALIBERTI

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Circuit training

niveau intermédiaire

Vendredi 11

9h30-10h15 : Atelier de

proprioception, travail sur la perception de son corps



10h-12h : Atelier couture

12h30-16h30 : Minigolf

Prix : 26 € (comprend le repas, une partie et le goûter)

RDV au Parc Princesse Antoinette (Entrée du bas)

16h15-17h15 : Taïso initiation

16h45-18h30 : Peinture

17h30-18h30 : Self défense

Samedi 12

10h30-11h15 : Gainage et renforcement

11h30-12h30 : Stretching

14h30-15h30 : Baby foot

16h30-17h30 : Circuit training

niveau intermédiaire

Lundi 14

9h30-11h30 : Marche nordique

au Fort de la Revère

Départ de l'Espace Lamartine

10h-12h : Dessin/Peinture

10h15-11h15 : Yoga

14h30-16h30 : Formation pour la course Virtual Regatta

15h-17h : Bricolage et rénovation :

Peinture sur tissu (customisation de T-Shirts pour la No Finish Line)

15h30-16h30 : Chorale

15h30-16h30 : Informatique

17h30-18h30 : Gainage et renforcement

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 15

9H00-18h00 : Randonnée

Les Lacs de Prals à Saint-Martin-Vésubie

Niveau : moyen

Distance : 7 kilomètres

Dénivelé : +530 / -530 mètres

Prévoir : Pique-nique

Départ de l'Espace Lamartine

9h30-10h30 : Circuit training

11h-11h45 : Gainage et renforcement

11h-12h : Chant

11h-12h : Initiation à langue des signes réalisée par une intervenante

12h-13h : Stretching

14h-15h : Jeux de mémoire

14h15-15h : Initiation au Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

15h30-16h30 : Pilates

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Cardio drum

Mercredi 16

9h30-10h15 ou 10h50-12h :

Ping-pong

Au Parc Princesse Antoinette

10h30-11h15 : Gym douce

11h30-12h15 : Stretching

12h30-13h15 : Stretching

13h30-14h30 : Pilates

14h-17h : Initiation couture

15h-16h : Vidéoconférence HappyVisio :

« La Rome antique, des Origines à la chute de l'Empire »

15h : Ciné-concert « Charlot pompier, Charlot policeman » de Charlie Chaplin

RDV à 14h30 devant l'Opéra de Monte-Carlo

Prix : 10 € à régler à l'inscription

15h30-16h30 : Step endiablé

Jeudi 17

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h45-11h45 : Taïso avancé
11h-12h : Chant
11h30-12h30 : Jeux mémoire
12h-13h : Taïso initiation
14h15-15h15 : Pilates
14h30-16h30 : Conférence
« Les bienfaits de l'argile »
présentée par Thierry Villette
15h30-16h30 : Tai-Chi confirmé
16h45-17h45 : Equilibre

Vendredi 18 : Oktoberfest

9h30-10h : Techniques de relaxation
9h30-11h30 : Marche Nordique
Les Hauts de Monte-Carlo
Départ de l'Espace Lamartine
10h30-11h30 : Danse en ligne « spécial Oktoberfest »
10h-12h : Atelier couture
14h30-17h30 : Oktoberfest
Bal dansant avec groupe de musique
16h45-18h30 : Peinture

Samedi 19

10h30-12h : Initiation au Pilou
10h30-12h : Forum des lecteurs
14h30-17h30 : Le grand jeu des défis
Les 5 sens
15h-17h : Conférence
« Les sites mégalithiques »

Dimanche 20

11h-18h : Spectacle
Comédie musicale « Molière »
Prix : 50 € à régler à l'inscription
Lieu: Palais Nikaïa
Prévoir l'achat du repas sur place
Départ de l'Espace Lamartine

Lundi 21

9h-18h30 : Musée international de Grasse - Visite et atelier
Prix : 19 €
Prévoir l'achat du repas sur place
Départ de l'Espace Lamartine
10h-12h : Dessin/Peinture
10h15-11h15 : Yoga
15h-17h : Bricolage et rénovation sur l'argile

Lundi 21

15h30-16h30 : Initiation informatique
15h30-16h30 : Chorale
17h30-18h30 : Challenge sportif
18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 22

9h30-10h30 : Circuit training
10h30-12h30 : Bricolage et rénovation sur l'argile
11h-11h45 : Gainage et renforcement
11h-12h : Chant
11h15-12h15 : Jeux de mémoire
12h-12h30 : Techniques de relaxation et stretching
12h40-13h10 : Techniques de relaxation et stretching
14h-15h : Gym douce
14h-15h : Jeux de mémoire
14h-16h30 : Loisirs créatifs « Les 5 sens : le goût » peinture et personnalisation de textiles de cuisine
15h30-16h30 : Pilates
16h45-17h45 : Equilibre
17h-18h30 : Découverte jeux de cartes : Le Tarot
18h30-19h30 : Cardio drum

Mercredi 23

8h-18h30 : Visite du port de Toulon et du musée de la Marine
Départ de l'Espace Lamartine
Prix:36.50 € + 8€ en espèces pour la visite du musée
10h-12h : Initiation Qi Gong
13h30-14h30 : Pilates
15h30-18h : Laure GOURAIGE présente son livre
« Le livre que je n'ai pas écrit »
À l'Hôtel Métropole Monte-Carlo
Départ de l'Espace Lamartine
17h-17h45 : Initiation informatique sur les bases de la retouche photo.

Jeudi 24

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h45-11h45 : Taïso avancé
11h-12h : Chant
11h30-12h30 : Jeux mémoire
12h-13h : Taïso initiation

Jeudi 24 (suite)

14h15-15h15 : Pilates
15h30-16h30 : Tai-Chi confirmé
16h45-17h45 : Equilibre
17h15-18h15 : Formation pour la course Virtual Regatta
18h-19h30 : Jeux de simulation : Rallye de Monte-Carlo

Vendredi 25

8h30-18h : Sortie Rio del Mulino repas suivi du bal dansant
A Dolceacqua
Départ: RDV devant l'Eglise Ste Devote
Prix : 55 € à régler à l'inscription
9h30-10h30 : Coordination motrice
9h30-11h30 : Marche Nordique
Plateau de la Justice
Départ de l'Espace Lamartine
10h-12h : Atelier couture
11h-12h : Danse en ligne
12h-13h : Fitness rythmé
15h-17h : Visite de l'Automobile Club
Prix : 8 € à régler à l'inscription
RDV sur place
14h30-16h30 : Théâtre
14h30-16h30 : Préparation du bateau pour la Virtuel Regata
15h-16h : Yoga débutant
16h15-17h15 : Taïso initiation
17h30-18h30 : Self défense
18h30-19h30 : Tai-Chi débutant

Samedi 26

10h30-11h30 : Gym douce
10h30-11h30 : Conférence sur le thème de la mer
12h15-12h45 : Techniques de relaxation et stretching
15h-16h30 : Dictée de l'autonome
15h-17h15 : Jeux de simulation : Rallye de Monte-Carlo

Lundi 28

10h-12h : Dessin/Peinture sur le thème de la mer
10h15-11h15 : Yoga
11h-12h : Vidéoconférence HappyVisio : « Jeux de mots »
11h30-12h15 : Cardio drum endiablé
15h-16h : Vidéoconférence HappyVisio : « Sensibilisation à la mode éthique »
15h30-16h30 : Step endiablé
15h30-16h30 : Chorale

Mardi 29

11h-12h : Chant
11h15-12h15 : Jeux de mémoire
14h-16h30 : Loisirs créatifs : «Les 5 sens : le toucher » peinture sur tissu
14h-17h00 : Projection du film
« Solitaire » suivie d'un débat
15h30-16h30 : Pilates
16h45-17h45 : Equilibre
17h-18h30 : Découverte jeux de cartes : Le Tarot
18h30-19h30 : Cardio drum endiablé

Mercredi 30

10h-12h : Formation pour la course Virtual Regatta
13h30-14h30 : Pilates
14h30-15h30 : Conférence
SOS Grand Bleu
« Les cétacés du Sanctuaire Pelagos »
Présentée par Mme Murielle ORIOL
17h30-18h30 : Danse en ligne bretonne
18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 31

10h-12h : Loisirs créatifs : cordage
11h15-12h : Jeux de mémoire
16h-17h : Chant

14h30-17h30
Halloween

Bal dansant accompagné
d'un groupe musical

