

ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

MAI 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

Évènements du mois

- ◆ **Jeudi 2**
12h-16h: Pique-nique et course d'orientation (Christophe et Marine)
Au Stade du Devens

- ◆ **Semaine du cinéma**

- Lundi 13**
10h-12h30 : Ciné-débat
« Parasite » Palme d'Or 2019
14h-16h30 : Ciné-débat
« Anatomie d'une chute » Palme d'Or 2023

- Mardi 14**
11h30-12h30 : Jeux de mémoire sur le thème du cinéma
14h-16h30 : Loisirs créatifs sur le thème du cinéma
17h-18h30 : Grand jeux sur le thème sur du cinéma

- Mercredi 15**
14h-16h30 : Ciné débat « The Fabermans »
14h30 : Ciné-concert: « The kid » de Charlie Chaplin à l'Opéra de Monte-Carlo
Prix : 10 €

- Jeudi 16**
19h30 : Spectacle de Théâtre
« Silence ça tourne »
Au théâtre des Variétés
Prix : 12 €

- Vendredi 17**
14h30 : **Spectacle théâtral**
« La joyeuse troupe fait son cinéma »
suivi d'un bal dansant

Les sorties

- ◆ **Lundi 13**
18h-21h : Sortie au cinéma des Beaux Arts
« La Planète des Singes »
Prix : 12 €
RDV : 17h30 devant le cinéma

- ◆ **Mardi 14**
10h : Randonnée de Bendejun à Contes - niveau facile
Prévoir pique-nique

- ◆ **Mardi 28**
10h-18h : Randonnée autour du cap d'Antibes - niveau facile
Prévoir pique-nique

Conférences du mois

- ◆ **Jeudi 2**
14h-15h : HappyVisio visioconférence « Histoires vraies » présentée par Stéphanie Letellier

- ◆ **Mercredi 8**
15h30-16h30 : HappyVisio visioconférence « Happy Relax » présentée par Marie Lannion

- ◆ **Jeudi 16**
14h-15h : HappyVisio visioconférence « La maladie d'Alzheimer: mieux comprendre pour mieux accompagner » présentée par Dr Gérard Simon conférencier en gérontologie et en santé

Mercredi 1er : Férié
Fête du travail

Jeudi 2

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple
10h-12h : Loisirs créatifs
10h45-11h45 : Taïso avancé
12h-13h : Taïso initiation
12h-16h : Course d'orientation

Prévoir pique-nique

Au Stade du Devens

Départ de l'Espace Lamartine

14h - 16h30 : SOS Administratif (sans RDV)

14h-15h : HappyVisio-Visioconférence « Histoires Vraies »

présentée par Stéphanie Letellier

14h15-15h15 : Pilates

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h45-17h45 : Equilibre

17h-18h30 : RDV des aidants

Vendredi 3

9h30-11h30 : Marche nordique

Au Cros Casté (Gorbio)

Départ de l'Espace Lamartine

11h-12h : Danse en ligne

12h-13h : Fitness rythmé

14h30-16h30 : Théâtre

14h30-15h30 : Jeux de mémoire

15h-16h : Yoga débutant

16h15-17h15 : Taïso initiation

16h45-18h45 : Peinture

17h30-18h15 : Step et stretching

18h30-19h30 : Tai-Chi

Samedi 4

9h-18h : Découverte du Parc Alpha et de ses coulisses en compagnie d'un soigneur

Prévoir pique-nique

Prix : 9 €

10h30-11h30 : Cardio Drum

15h-17h : Karaoké

Lundi 6

9h30-11h : Réveil musculaire à la plage Marquet

10h-12h : Dessin / Peinture

10h15-11h15 : Yoga

14h30-16h30 : Disc golf

à l'Espace Alain Prado

15h30-16h30 : Initiation informatique

15h30-16h30 : Chorale

17h30-18h30 : Challenge sportif

Mardi 7

9h30-10h30 : Circuit training

11h-12h : Stretching

12h15-13h : Gainage et renfo

14h-15h30 : Jeux de mémoire

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

Initiation au Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

15h30-16h30 : Pilates

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Cardio Drum

Mercredi 8

10h30-11h15 : Gym douce

11h30-12h15 : Stretching

12h30-13h15 : Stretching

13h30-14h30 : Pilates

14h-17h : Initiation à la couture

15h30-16h30 : HappyVisio -

Visioconférence « Happy Relax »

présentée par Marie Lannion

16h30-17h30 : Step

Jeudi 9 et vendredi 10

Férié : Ascension

Samedi 11

10h30-11h30 : Stretching

11h45-12h30 : Gainage et renfo

14h30-17h : Jeux vidéo (Mario kart, Fifa, Mario party,...)

Lundi 13

**SEMAINE SUR LE THEME
DU CINEMA**

10h-12h : Dessin/Peinture

10h-12h30 : Ciné-débat

« Parasite » Palme d'Or 2019

10h15-11h15 : Yoga

14h-16h30 : Ciné-débat « Anatomie d'une chute » - Palme d'Or 2023

15h-17h : Bricolage et rénovation

15h30-16h30 : Initiation informatique

15h30-16h30 : Chorale

18h-21h : Sortie au cinéma des Beaux Arts

« La Planète des Singes »

Prix : 12 €

RDV à 17h30 devant le cinéma

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 14

9h30-10h30 : Circuit training

10h-18h : Randonnée de Bendejun à Contes - niveau facile

Prévoir pique-nique

Départ de l'Espace Lamartine

11h-12h : Stretching

11h30-12h30 : Jeux de mémoire sur le thème du cinéma

12h15-13h : Gainage et renfo

14h-16h30 : Loisirs créatifs sur le thème du cinéma

Mardi 14 (suite)

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

Initiation au Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

14h-15h30 : Jeux de mémoire sur le thème du cinéma

15h30-16h30 : Pilates

16h45-17h45 : Equilibre

17h-18h30 : Grand jeux sur le thème du cinéma

18h30-19h30 : Circuit training

Mercredi 15

9h30-10h15 : Gym douce

9h30-10h45 et 10h45-12h :

Tournoi de ping-pong

RDV au Parc Princesse Antoinette - entrée du haut

10h30-11h15 : Gym douce

11h30-12h15 : Stretching

12h30-13h15 : Stretching

13h30-14h30 : Pilates

14h-16h30 : Ciné débat

« The Fabelmans »

15h : Ciné-concert: « The kid » de Charlie Chaplin

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

Prix : 10 €

17h30-18h30 : Danse en ligne

18h30-19h30 : Danse en ligne

Jeudi 16

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple

9h30-10h30: Initiation informatique

10h-12h : Loisirs créatifs

10h45-11h45 : Taïso avancé

11h15-12h15 : **Jeux de mémoire sur le thème du cinéma**

12h-13h : Taïso initiation

14h-15h : HappyVisio visioconférence « La maladie d'Alzheimer : mieux comprendre pour mieux accompagner » présentée par Dr Gérard Simon conférencier en gérontologie et en santé

14h - 16h30 : SOS Administratif (*sans RDV*)

14h15-15h15 : Pilates

14h30-16h30 : Kermesse avec les enfants des écoles de St Charles et de Fontvieille au parc de l'âne (à côté de l'avenue des ligures)

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h-17h : Chant

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Tai-Chi

19h30 : **Spectacle de Théâtre**

« Silence ça tourne »

RDV à 19h au Théâtre des Variétés

Prix : 12 €

Vendredi 17

9h30-11h : Réveil musculaire à la plage Marquet

9h30-12h : Pétanque

au Stade du Devens

Départ de l'Espace Lamartine

10h30-12h30 : Théâtre

16h45-18h45 : Peinture

Vendredi 17 (suite)

14h30 : **Spectacle théâtral « La joyeuse troupe fait son cinéma »**

suivi d'un bal dansant Animation musicale et surprises !

Samedi 18

10h30-14h30 : Marche nordique

Prévoir pique-nique

Les Haut de Monte-Carlo

Départ de l'Espace Lamartine

10h30-11h30 : Taïso initiation

14h30-16h30 : **Jeux : Candy Crush**

15h-17h : Quiz culture G'

Lundi 20 : Férié - Pentecôte

Mardi 21

11h15-12h15 : Jeux de mémoire

14h-16h30 : Loisirs créatifs

14h-15h30 : Jeux mémoire

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

Initiation Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

15h30-16h30 : Pilates

16h45-17h45 : Equilibre

17h-18h30 : Découverte de jeux de société

18h30-19h30 : Cardio Drum

Mercredi 22

9h30-10h15 : Gym douce

10h30-11h15 : Gym douce

11h30-12h15 : Stretching

12h30-13h15 : Stretching

13h30-14h30 : Pilates

16h-17h : **Grande dictée**

17h30-18h30 : Danse en ligne

18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 23, vendredi 24 et samedi 25

Férié - Grand Prix F1 De Monaco

Lundi 27

10h-16h : Journée à la Pointe des Douaniers : jeux de cartes et pétanque

Prévoir pique-nique

RDV au parking de la plage Marquet

10h15-11h15 : Yoga

11h-12h : Chant

14h30 : Visite guidée des aquariums du Centre Scientifique de Monaco - *RDV quai Antoine 1er*

15h30-16h30 : Initiation informatique

15h30-16h30 : Chorale

17h30-18h30 : Challenge sportif

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 28

9h30-10h30 : Circuit training

10h-18h : Randonnée autour du Cap d'Antibes - niveau facile

Prévoir pique-nique

10h30-12h30 : Bricolage et rénovation

11h-12h : Stretching

11h15-12h15 : Jeux de mémoire

12h15-13h : Gainage et renfo

14h-16h30 : Loisirs créatifs

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

Initiation Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

15h30-16h30 : Pilates

15h45-17h30 : Initiation informatique

16h45-17h45 : Equilibre

17h-18h30 : Découverte de jeux de société

Mercredi 29

9h15-12h15 : Aide et résolution de problèmes informatiques

9h30-10h15 : Gym douce

10h30-11h15 : Gym douce

11h30-12h15 : Stretching

12h30-13h15 : Stretching

13h30-14h30 : Pilates

14h30-15h30 : Jeux de mémoire

15h-16h : Coordination motrice

15h30-17h30 : **Jeux de cartes : le Tarot**

16h30-17h15: Fitness avancé

18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 30 : Férié - Fête Dieu

Vendredi 31

10h30-17h : Festival du livre de Nice

Départ de la Nouvelle Gare, pont Sainte Devote

9h30-11h30 : Marche nordique

Au Plateau de la Justice

9h30-10h30 : Circuit training

12h30-16h30 : Pétanque

Prévoir pique-nique (barbecue)

au Stade du Devens

Départ de l'Espace Lamartine

14h30-16h : Jeux de mémoire

15h-16h : Yoga débutant

16h15-17h15: Taïso initiation

17h30-18h15 : Step et stretching

18h30-19h30 : Tai-Chi