

ESPACE LAMARTINE

PROGRAMME DES ANIMATIONS

MARS 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

- ◆ **Vendredi 15**
14h30 Fête de la Saint-Patrick :
Animation musicale et goûter
Portez une touche de vert !
- ◆ **Jeudi 21**
14h30: La Grande Lessive :
Venez faire des bulles !
Exposition, créations d'œuvres et
animations
- ◆ **A partir du jeudi 28**
Exposition de photos anciennes
de Monaco

Conférences du mois

- ◆ **Jeudi 7**
14h30 : Conférence sur
l'audition " Entendez-vous bien ?"
présentée par Flora Teghunian et
Sophie Durand
- ◆ **Jeudi 28**
14h30 : Conférence sur la
Méditation : comment méditer,
à quoi cela sert-il, éduquer son
esprit, ...

Mini séjour

- ◆ **Mardi 19 et mercredi 20**
Mini séjour à Gréolières-les-
neiges, hébergement à l'auberge
Alpina (1 nuit /2 jours)
Départ de l'Espace Lamartine à
9h

Prix : 215 € tout compris
Places limitées!
Renseignements à l'accueil

Les sorties

- ◆ **Vendredi 1er**
9h30 Visite guidée : Basilique de
Saint-Michel suivie de la visite de
l'exposition des motifs d'agrumes et
des orchidées
Prix : 42 € (visites + repas)
Départ de l'Espace Lamartine
- ◆ **Mardi 12**
- 10h30-12h30: Visite de la ferme de
coraux
Au Musée Océanographique

- 10h-16h30 : Journée à la ferme
des citrons à Menton
Prix : 36€ pique-nique de spécialités
mentonnaise compris
- ◆ **Jeudi 14 :**
- 8h-18h: Ski en tandem et visite de
la vacherie d'Isola
Prix : 45€ + 10€ forfait de ski
Départ de l'Espace Lamartine

- 20h : Concert Ruzan Mantashyan
et l'Orchestre Philharmonique de
Monte-Carlo
Prix : Cat 1 : 27 € / Cat 2 : 20€
A l'Auditorium Rainier III
- ◆ **Samedi 16**
18h Concert Quatuor pour piano et
cordes « Le Chant de la Terre » le
Printemps des Arts de Monte-Carlo
Prix : 23€
A l'Auditorium Rainier III

- ◆ **Lundi 18**
9h30-18h : Saint-Martin Vésubie :
dégustation à la Brasserie du Comté
Prix : 32€ déjeuner compris
Départ de l'Espace Lamartine
- ◆ **Mardi 26**
9h-17h30 : Visite du village
Moulinet et de ses alentours
Prix : 25€ déjeuner compris
Départ de l'Espace Lamartine

Vendredi 1

9h15-18h30 :

Visite guidée de la Basilique Saint-Michel à Menton suivie de la visite de l'exposition des motifs d'agrumes et des orchidées

Prix : 42 €

visites et déjeuner compris

Départ de l'Espace Lamartine

9h30-11h : Marche nordique à la *plage Marquet*

10h30-11h30 : Jeux de mémoire

11h15-12h15 : Taïso

12h30-13h30 : Step et stretching

14h30-16h30 : Théâtre

15h-16h : Gym douce

15h-16h : Yoga débutant

15h-16h30 : Jeux de cartes et de dés

16h45-18h45 : Peinture

Samedi 2

10h30-11h30 : Stretching

14h30-16h30 : Blind test

Lundi 4

10h-12h : Dessin/Peinture

10h-11h : Forum des lecteurs

11h30-12h30 : Fitness rythmé

12h45-13h45 : Coordination motrice

14h30 : Atelier gourmand : création de smoothie

14h30-16h00 : Atelier diététique et épicurien sur les agrumes

14h-15h : Danse en ligne irlandaise

15h-16h : Danse en ligne irlandaise

15h30-16h30 : Chorale

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 5

10h30-12h30 : Bricolage et rénovation

11h15-12h15 : Fitness rythmé

12h30-13h30 : Step

14h-16h30 : Loisirs créatifs

14h-15h : Gym douce

14h15-15h15 : Coordination motrice

Mardi 5 (suite)

15h45-17h30 : Informatique - initiation

16h45-17h45 : Equilibre

17h30-18h30 : Fitness rythmé

18h30-19h30 : Circuit training

Mercredi 6

10h-11h30 : Réveil musculaire à la *plage Marquet*

12h30-13h30 : Stretching

12h30-16h : Pétanque – *RDV au parking de la plage Marquet (petite marche)*

Prévoir pique-nique

15h-16h30 : Jeux de mémoire

17h30-18h30 : Danse en ligne

18h30-19h30 : Fitness rythmé

Jeudi 7

9h15-10h15 : Coordination motrice avec balle souple

10h-12h : Loisirs créatifs

11h45-12h45 : Stretching

14h-16h30 : SOS Administratif sans rdv

14h30 : Conférence sur l'audition : "Entendez-vous bien ?" par Flora Teghunian et Sophie Durand

15h30-16h30 : Tai-Chi

17h : Le rendez-vous des aidants

18h30-19h30 : Tai-Chi

16h45-17h45 : Equilibre

Vendredi 8

9h30-11h30 : Marche nordique

Fort de la Revère

Départ de l'Espace Lamartine

10h30-11h30 : Jeux de mémoire

11h15-12h15 : Taïso

12h30-13h30 : Fitness rythmé

15h-16h : Gym douce

14h30-16h30 : Théâtre

16h45-18h45 : Peinture

17h-18h : Step et stretching

Samedi 9

10h30-14h30 : Marche Nordique

au Plateau de la Justice

Prévoir pique-nique

10h30-11h30 : Fitness avancé

12h-13h : Stretching

15h-17h : Karaoké

Lundi 11

10h-12h : Dessin/Peinture

10h15-11h15 : Yoga

11h-12h : Chant

12h-13h : Fitness rythmé

13h-14h : Coordination motrice

14h-16h30 : Jeux d'orientation *au parc Grima à Beausoleil*

15h-17h : Bricolage et rénovation

15h30-16h30 : Chorale

16h-17h : Danse en ligne

17h15-18h15 : Fitness rythmé

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 12

10h-16h30 : Journée à la ferme des citrons à Menton

Prix: 36€ pique-nique de spécialités mentonnaises compris

RDV à la gare de Monaco - Pont Sainte Devote

10h30-12h30 : Visite de la ferme de corail au Musée Océanographique

12h30-13h30 : Step

14h-15h : Gym douce

14h15-15h15 : Coordination motrice

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

Initiation Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

15h30-16h30 : Stretching/étirement

15h30-16h30 : Pilates

15h45-17h30 : Informatique - initiation

16h45-17h45 : Equilibre

17h30-18h30 : Challenge sportif

18h30-19h30 : Circuit training

Mercredi 13

10h-11h30 : Réveil musculaire à la *plage Marquet*

10h30-11h15 : Taïso avancé

11h30-12h15 : Taïso initiation

12h30-13h30 : Stretching/étirements

12h30-13h30 : Pilates

14h30-16h30 : Jeux de société

15h-16h30 : Jeux de mémoire

18h30-19h30 : Circuit training

Jeudi 14

8h-18h : Ski en tandem et visite de la vacherie d'Isola

Prix : 45€ + 10€ forfait de ski

Départ de l'Espace Lamartine

9h15-10h15 : Coordination avec balle souple

10h-12h : Loisirs créatifs

10h30-11h30 : Pilates

11h45-12h45 : Stretching

14h-16h30 : SOS Administratif sans rdv

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h-17h : Chant

18h30-19h30 : Tai-Chi

16h45-17h45 : Equilibre

20h : Concert Ruzan Mantashyan et l'Orchestre Philharmonique

de Monte-Carlo

Prix : Cat 1 : 27 €

Cat 2 : 20€

RDV à 19h30 à l'Auditorium Rainier III

Vendredi 15

9h30-10h30 : Circuit training

9h30-11h30 : Marche nordique

Plateau de la Justice

Départ de l'Espace Lamartine

10h30-11h30 : Jeux mémoire

11h15-12h15 : Taïso

14h30 Fête de la Saint Patrick

Animation musicale

et goûter

Portez une touche de vert !



Samedi 16

10h30-14h30 : Pétanque

Départ de l'Espace Lamartine

Prévoir pique-nique

10h30-11h30 : Fitness rythmé

11h30-12h30 : Danse en ligne

15h-17h : Loisirs créatifs

18h Concert Quatuor pour piano et cordes « Le Chant de la Terre » dans le cadre du Printemps des Arts de Monte-Carlo

Prix : 23€

RDV à 17h30 à l'Auditorium Rainier III

Dimanche 17

Horaire à définir: Monaco-Lorient

Au Stade Louis II

Lundi 18

9h30-18h : Dégustation à la

Brasserie du Comté

à Saint-Martin Vésubie

Prix : 32€ (déjeuner compris)

Départ de l'Espace Lamartine

10h-12h : Dessin/Peinture

10h-11h30 : Forum des lecteurs

10h15-11h15 : Yoga

12h-13h : Fitness rythmé

13h-14h : Coordination motrice

14h30-16h30 : Ciné débat

« Les beignets de tomates vertes »

15h-17h : Bricolage et rénovation -

confection d'une « grosse tête »

15h30-16h30 : Chorale

15h30-16h30 : Informatique - initiation

17h30-18h30 : Challenge sportif (S)

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 19

9h30-10h30 : Circuit training

10h30-12h30 : Bricolage et

rénovation - confection d'une « grosse tête »

11h15-12h15 : Fitness rythmé

14h-16h30 : Loisirs créatifs

14h-15h : Gym douce (G)

14h15-15h15 : Coordination motrice

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

Initiation Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

Mardi 19 (suite)

15h30-16h30 : Stretching

15h30-16h30 : Pilates

15h45-17h30 : Informatique - initiation

16h45-17h45 : Equilibre

17h30-18h30 : Fitness rythmé

Mercredi 20

10h-11h30 : Réveil musculaire

À la plage Marquet

11h-12h : Chant

12h30-13h30 : Pilates

12h30-13h30 : Stretching

14h30-16h30 : Jeux de société

Jeudi 21 9h30-10h30 : Gym douce

9h15-10h15 : Coordination avec balle

souple

10h-12h : Loisirs créatifs

10h30-11h30 : Pilates

14h-16h30 : SOS Administratif sans rdv

14h30: La Grande Lessive : Venez faire des bulles !

Exposition, créations d'œuvres et animations

16h-17h : Chant

Vendredi 22

9h30-10h30 : Circuit training

9h30-11h30 : Marche nordique

Fort de la Revère

Départ de l'Espace Lamartine

10h30-11h30 : Jeux mémoire

11h15-12h15 : Taïso

12h15-13h15 : Fitness rythmée

13h30-14h30 : Gainage et

renforcement

15h-16h : Gym douce

15h-16h : Yoga débutant

14h30-16h30 : Théâtre

15h30-16h30 : Jeux mémoire

16h45-18h45 : Peinture

17h-18h : Step et stretching

Samedi 23 - Portes ouvertes

Événement réservé aux 16-23 ans

Lundi 25

10h-12h : Dessin/Peinture

10h15-11h15 : Yoga

11h-12h : Chant

13h-14h : Coordination motrice

14h30-16h30 : Jeux d'orientation au

parc Grima à Beausoleil

15h-17h : Bricolage et rénovation

15h30-16h30 : Chorale

15h30-16h30 : Informatique - initiation

17h30-18h30 : Challenge sportif

18h45-19h45 : Step cardio

Mardi 26 - Holi : Fête des couleurs en Inde

9h-17h30 : Visite du village Moulinet et ses alentours

Prix : 25€

Départ de l'Espace Lamartine

9h30-10h30 : Circuit training

11h15-12h15 : Danse en ligne

« Bollywood »

12h30-13h30 : Step

14h-16h30 : Loisirs créatifs

« tout en couleur »

14h-15h : Gym douce

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

Initiation Bao Pao

À l'Académie de Musique Rainier III

15h30-16h30 : Stretching

15h30-16h30 : Pilates

16h45-17h45 : Equilibre

17h30-18h30 : Danse en ligne

« Bollywood »

18h30-19h30 : Circuit training

Mercredi 27

10h-11h30 : Réveil musculaire

À la plage Marquet

10h30-11h15 : Taïso avancé

11h30-12h15 : Taïso initiation

12h30-13h30 : Stretching

12h30-13h30 : Pilates

14h-15h : Escape Game :

« Royaume du printemps »

15h-16h30 : Jeux de mémoire

17h30-19h45 : Jeux de société

Jeudi 28

9h15-10h15 : Coordination avec balle souple

10h-12h : Loisirs créatifs

10h30-11h30 Pilates

11h30-12h15 : Stretching

14h-16h30 : SOS Administratif sans rdv

14h30 : Conférence la méditation : Comment méditer, à quoi cela sert-il, éduquer son esprit, ...

15h30-16h30 : Tai-Chi

16h-17h : Chant

16h45-17h45 : Equilibre

18h30-19h30 : Tai-Chi

17h30-19h30 : Challenge sportif

Vendredi 29

9h30-10h30 : Circuit training

9h30-11h30 : Marche nordique

Fort de la Revère

Départ de l'Espace Lamartine

10h30-11h30 : Jeux de mémoire

11h15-12h15 : Taïso

14h-15h : Jeux mémoire

14h30-16h30 : Jeux de société et jeux de cartes

15h-17h : Grand Karaoké

16h30-18h45 : Peinture

17h45-18h30 : Step et stretching

Samedi 30

10h30-11h30 : Stretching

14h30-15h30 : Gainage et

renforcement

16h30-17h30 : Challenge sportif