

Musique et chant

Chant

Tous les lundis
11h-12h
à partir du 18 septembre
Tous les jeudis
16h-17h
à partir du 14 septembre

Chorale

Tous les lundis
15h30-17h

Initiation au Bao-Pao - instrument d'expression musicale

Tous les mardis :
14h45-15h30
15h45-16h30
à l'Académie de Musique Rainier III

Divers

Jeux d'orientation :

Les lundis 18 et 25 septembre
14h-15h30

Fitness avancé

Les lundis 18 et 25 septembre
16h-16h45



Atelier écriture :

Les vendredis 15 et 22
septembre
10h15-11h15

Café littéraire :

Le vendredi 29 septembre
10h15-11h15



Sorties en extérieur

Journée du Patrimoine

Samedi 16 septembre

Places limitées
10h30 Départ de l'Espace Lamartine
11h Visite guidée « Le Château des Terrasses :
un écrin de verdure aux senteurs méditerranéennes et exotiques »
12h30 Pique-nique au Parc du Cap-Martin
14h30 Visite du Fort du Cap-Martin

Prévoir Pique-nique

Stand-up Paddle

Mercredi 20 septembre

12h au Cercle Nautique de Cap d'Ail à la
plage Marquet

Prévoir Pique-nique

Sortie payante

Venez écouter le brame du cerf

Vendredi 29 septembre

Places limitées
Départ 14h de l'Espace Lamartine pour le
Mont Azur
Retour prévu vers 20h

Sortie payante

Événements et activités le samedi

Samedi 23 septembre

SOIREE DE LANCEMENT

A partir de 18h

Espace Game
« Equinoxe d'automne »

À partir de 19h30

Démonstration de Flair et
dégustation de cocktails

**Animation DJ
à partir de 19h30**



Samedi 30 septembre

Fitness Rythmé
10h15-11h15
11h30-12h30
Découverte de jeux de
société
14h30-16h30

Programme des animations de l'Espace Lamartine

Septembre



Venez nombreux
vous divertir et vous détendre

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



Activités physiques

Fitness rythmé

Tous les lundis
12h45-13h45
18h30-19h30
Tous les mardis
11h15-12h15



Danse

Tous les lundis
17h-18h
Tous les vendredis
12h45-13h45

Step

Tous les mardis
12h30-13h30



Pilates

Tous les mardis
15h30-16h30
Tous les jeudis
10h15-11h15

Stretching

Tous les mercredis
12h30-13h30



Gym douce

Tous les mardis et
vendredis
14h-15h



Circuit training niveau 1

Tous les jeudis
11h15-12h15

Circuit training niveau 2

Tous les mardis
18H30-19H30

Coordination motrice

Les vendredis 15 et 29 septembre
9h15-11h15



Marche Nordique avancée

Vendredi 22 septembre
9h15-12h

Réveil musculaire

Tous les mercredis
9h15-11h15

Bien-être

Yoga

Tous les lundis
10h15-11h15



Yoga débutant

Tous les vendredis
15h45-- 16h45



Equilibre

Tous les mardis et jeudis
16h45-17h45
A partir du 25 septembre

Tai-chi avancé

Tous les jeudis
15h30 - 16h30
à partir du 21 septembre

Tai-chi débutant

Tous les jeudis
18h30-19h30
à partir du 21 septembre

Loisirs, moments conviviaux



Loisirs créatifs

Tous les mardis
14h-16h

Bricolage

Tous les mardis
16h-17h30

Théâtre

Tous les mardis : initiation
17h-18h45
Tous les vendredis
14h30-17h30



Atelier Théâtre



Atelier mémoire

Tous les mercredis
15h-16h30

Podcast

Tous les jeudis
17h30-18h30



Multimédia

Vidéoconférence Happyvisio

« Les lundis du numérique »

Tous les lundis de 13h à 14h

Thèmes du mois :

Windows 11

Culture et loisirs en ligne

Comment profiter des meilleures offres ?

Atelier informatique

Tous les lundis
14h30-15h30

