

# ESPACE LAMARTINE

## PROGRAMME DES ANIMATIONS

### AVRIL 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](mailto:espacelamartine@mairie.mc)

### Évènements du mois

- ◆ **Mardi 2**  
14h30 Bal dansant de Pâques
- ◆ **Initiation au Qi Gong**  
Le mercredi 3 de 9h30-11h30  
Le jeudi 11 de 9h15-11h15
- ◆ **Couture**  
Le mercredi 17 de 14h à 17h :  
Stage d'initiation  
Les vendredis de 10h-12h :  
Ateliers
- ◆ **Semaine Marcel Pagnol**  
Mardi 16 : 14h30 : Table ronde sur le thème « Pagnol le Monégasque » organisée par les Archives du Palais et l'Institut audiovisuel  
*RDV 14h30 au Théâtre des Variétés*  
Mercredi 17 : 14h30-16h30 : Tournoi de belote  
Jeudi 18 : 7h : Sortie « Sur les traces de Pagnol » à Aubagne  
*Départ de l'Espace Lamartine*  
*Prix : 55 € déjeuner et guide compris*  
Vendredi 19 : 15h : Après-midi festif sur le thème de Marcel Pagnol
- ◆ **Vendredi 26**  
15h : Grand loto du printemps
- ◆ **Lundi 29**  
12h-20h : Journée internationale de la danse, Venez fêter la danse tout au long de l'après-midi !
- ◆ **Cardio Drum**  
Les mardis 9 et 23 de 18h30 à 19h30

### Les sorties

- ◆ **Mercredi 3**  
10h-12h : Tournoi de ping-pong  
Rendez-vous au Parc Princesse Antoinette - entrée du haut
- ◆ **Samedi 6**  
10h15-18h : Sortie au Festival des Templiers à Biot  
Prévoir pique-nique  
18h : Concert aux bougies au Musée Océanographique  
Prix : 19 €
- ◆ **Lundi 8**  
10h-16h : Pétanque suivi d'une initiation au padel  
*au Stade du Devens*  
*Prévoir pique-nique*
- ◆ **Vendredi 12**  
12h30-16h30 : Découverte du pilotage de 4\*4  
Prévoir pique-nique
- ◆ **Lundi 15**  
11h30-17h : Initiation Golf  
*Au Country Club de Nice*
- ◆ **Mardi 30**  
13h45-17h : Initiation golf  
*à Menton*

### Conférences du mois

- ◆ **Jeudi 25**  
14h30 : Conférence « La grande symbolique du corps en méta-physique. » Quand le corps vous parle.  
Présentée par T. VILLETTE
- ◆ **Lundi 29**  
10h-12h : Conférence  
« Etre positif au quotidien »  
présentée par L. Crovetto

## Lundi 1 Férié

## Mardi 2

11h15-12h15 : Jeux de mémoire



14h30 Bal dansant de Pâques

14h45-15h30 et 15h45-16h45 :  
Initiation au Bao Pao  
À l'Académie de Musique Rainier III

## Mercredi 3

9h30-11h30 : Initiation au Qi Gong  
13h30-14h30 : Pilates  
10h-12h : Tournoi de ping-pong  
RDV au Parc Princesse Antoinette -  
entrée du haut  
14h30-16h30 : Jeux de société  
16h-17h : Initiation informatique  
17h30-18h30 : Danse en ligne  
18h30-19h30 : Fitness rythmé

## Jeudi 4

9h30-10h30 : Coordination motrice  
avec balle souple  
10h-12h : Loisirs créatifs  
10h45-11h45 : Taïso avancé  
12h-13h : Taïso initiation  
14h-15h : Pilates  
15h30-16h30 : Tai-Chi  
16h-17h : Chant  
16h45-17h45 : Equilibre  
18h30-19h30 : Tai-Chi  
18h30-19h30 : Challenge sportif

## Vendredi 5

10h-12h : Atelier couture - tous niveaux  
9h30-10h30 : Circuit training  
11h-12h : Danse en ligne  
12h-13h : Fitness rythmé  
12h30-16h : Marche Nordique + pique-  
nique au Stade du Devens  
Départ de l'Espace Lamartine

## Vendredi 5 (suite)

14h30-16h30 : Théâtre  
14h30-15h30 : Jeux mémoire  
15h-16h : Yoga débutant  
16h15-17h15 : Taïso initiation  
16h45-18h15 : Peinture  
17h30-18h30 : Step et stretching

## Samedi 6

10h15-18h : Sortie Festival des Templiers  
à Biot  
Prévoir pique-nique  
Départ de l'Espace Lamartine  
11h30-12h30 : Danse en ligne  
14h30-16h30 : Jeux de société et jeux de  
cartes  
18h : Concert aux bougies au Musée  
Océanographique  
Prix : 19 €

## Lundi 8

9h30-11h30 : Marche nordique  
à la plage de la Marquet  
10h-16h : Pétanque suivi d'une initiation  
au padel au Stade du Devens  
Prévoir pique-nique  
Départ de l'Espace Lamartine  
10h-12h : Dessin/Peinture  
10h15-11h15 : Yoga  
11h-12h : Chant  
14h30-16h30 : Jeux d'orientation  
au Parc Grima à Beausoleil  
15h-17h : Bricolage et rénovation  
15h30-16h30 : Chorale  
18h45-19h45 : Step cardio

## Mardi 9

9h30-10h30 : Circuit training  
11h-12h : Stretching  
11h15-12h15 : Jeux de mémoire  
12h15-13h : Gainage et renforcement  
10h30-12h30 : Bricolage et rénovation  
14h-16h30 : Loisirs créatifs  
14h-15h : Jeux de mémoire  
14h45-15h30 et 15h45-16h45 :  
Initiation au Bao Pao  
À l'Académie de Musique Rainier III  
15h30-16h30 : Pilates  
15h45-17h30 : Informatique - initiation

## Mardi 9 (suite)

16h45-17h45 : Equilibre  
17h-18h30 : Découverte jeux de société  
18h30-19h30 : Cardio Drum

## Mercredi 10

9h30-10h15 : Gym douce  
10h30-11h15 : Gym douce  
11h30-12h15 : Stretching  
12h30-13h15 : Stretching  
13h30-14h30 : Pilates  
15h-16h : Coordination motrice  
16h30-17h15 : Fitness avancé  
16h-17h : Informatique - initiation  
17h30-18h30 : Danse en ligne  
18h30-19h30 : Fitness rythmé

## Jeudi 11

9h15-11h15 : Initiation au Qi Gong  
10h-12h : Loisirs créatifs  
11h15-12h15 : Jeux de mémoire  
12h-13h : Taïso  
14h-15h : Pilates  
15h30-16h30 : Tai-Chi  
16h-17h : Chant  
16h45-17h45 : Equilibre  
18h30-19h30 : Tai-Chi  
18h30-19h30 : Challenge sportif

## Vendredi 12

9h30-16h : Marche nordique suivi d'une  
découverte de pilotage de 4x4  
Prévoir pique-nique  
Lieu à définir  
Départ de l'Espace Lamartine  
9h30-10h30 : Circuit training  
10h-12h : Atelier couture - tous niveaux  
10h30-16h30 : Découverte du pilotage  
de 4x4  
Prévoir pique-nique  
Départ de l'Espace Lamartine  
Lieu à définir  
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  
16h45-18h15 : Peinture  
17h30-18h30 : Step et stretching

## Samedi 13

11h : Vivez le départ officiel du  
Rallye Aïcha des Gazelles  
De nombreuses animations viendront  
rythmer la journée jusqu'au coup  
d'envoi donné par S.A.S le Prince  
Albert II à 14h15  
RDV à 11h au guichet de l'Espace  
Fontvieille  
10h30-11h30 : Danse en ligne  
11h45-12h45 : Fitness rythmé  
15h-17h : Découverte jeux de cartes

## Semaine sur le thème de Marcel Pagnol

## Lundi 15

10h-16h : Jeux de cartes et pétanque  
Prévoir pique-nique  
À la pointe des douaniers  
RDV à 10h au parking de la Marquet  
10h-12h : Dessin/Peinture  
10h15-12h15 : Yoga  
11h-12h : Chant  
11h30-17h : Initiation au Golf  
Au Country Club de Nice  
Départ de l'Espace Lamartine  
15h-17h : Bricolage et rénovation  
15h30-16h30 : Chorale  
18h45-19h45 : Step cardio

## Mardi 16

11h15-12h15 : Jeux mémoire  
10h30-12h30 : Bricolage et  
rénovation  
14h-16h30 : Loisirs créatifs  
14h-15h : Jeux de mémoire  
14h30 : Table ronde sur le thème  
« Pagnol le Monégasque » organisée  
par les Archives du Palais et l'Institut  
audiovisuel  
RDV 14h30 au Théâtre des Variétés  
14h45-15h30 et 15h45-16h45 :  
Initiation au Bao Pao  
À l'Académie de Musique Rainier III  
15h30-16h30 : Pilates  
15h45-17h30 : Informatique-initiation  
16h45-17h45 : Equilibre  
17h-18h30 : Découverte jeux de  
société  
18h30-19h30 : Circuit training

### Mercredi 17

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  
**14h-17h : Initiation à la couture**  
14h30-16h30 : Tournoi de belote  
16h-17h : Informatique - initiation  
17h30-19h30 : Ciné débat « Sur les traces de Pagnol »

### Jeudi 18

**7h : Sortie « Sur les traces de Pagnol » à Aubagne**  
**Départ de l'Espace Lamartine**  
**Prix : 55 € déjeuner et guide compris**  
9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple  
10h-12h : Loisirs créatifs  
10h45-11h45 : Taïso avancé  
16h-17h : Chant  
12h-13h : Taïso initiation  
14h-15h : Pilates  
16h45-17h45 : Equilibre  
18h30-19h30 : Challenge sportif

### Vendredi 19

9h30-10h30 : Circuit training  
11h-12h : Théâtre  
**10h-12h : Atelier couture - tous niveaux**

**15h : Après-midi festif sur le thème de Marcel Pagnol**

**Animation musicale et surprises !**

### Samedi 20 -

10h30-17h : Randonnée au Mont Chauve - niveau intermédiaire  
**Prévoir pique-nique**  
**Départ de l'Espace Lamartine**  
10h30-11h30 : Gym douce  
11h45-12h45 : Fitness avancé  
15h-17h : Karaoké

### Lundi 22

9h30-11h30 : Marche nordique  
**Au parc du Croc Casté (Gorbio)**  
**Départ de l'Espace Lamartine**  
10h-12h : Dessin/Peinture  
10h15-11h15 : Yoga  
14h30-16h30 : Jeux d'orientation au **Parc Grima à Beausoleil**  
**Départ de l'Espace Lamartine**  
15h-17h : Bricolage et rénovation  
15h30-16h30 : Chorale  
15h30-16h30 : Informatique-initiation  
17h30-18h30 : Challenge sportif  
18h45-19h45 : Step cardio

### Mardi 23

9h30-10h30 : Circuit training  
10h30-17h30 : Pétanque balle souple et Disc Golf au **Plateau de la Justice**  
**Prévoir pique-nique**  
Départ de l'Espace Lamartine  
11h-12h : Stretching  
11h15-12h15 : Forum des lecteurs  
12h15-13h : Gainage et renforcement  
14h-15h : Jeux mémoire  
14h-16h30 : Loisirs créatifs : création de marque-pages  
15h30-16h30 : Pilates  
16h45-17h45 : Equilibre  
17h-18h30 : Découverte jeux de société  
**18h30-19h30 : Cardio Drum**

### Mercredi 24

9h30-10h15 : Gym douce  
10h30-11h15 : Gym douce  
11h-12h : Chant  
11h30-12h15 : Stretching  
12h30-13h15 : Stretching  
13h30-14h30 : Pilates  
15h-16h : Escape Game Royaume du Printemps  
15h-16h : Coordination motrice  
16h30-17h15 : Fitness avancé  
17h-19h30 : Jeux de société

### Jeudi 25

9h30-10h30 : Coordination motrice avec balle souple  
10h-12h : Loisirs créatifs  
10h45-11h45 : Taïso avancé  
11h15-12h15 : Jeux de mémoire  
12h-13h : Taïso initiation  
14h-15h : Pilates  
14h30 : Conférence  
« La grande symbolique du corps en métaphysique » Quand le corps vous parle - Présentée par T. VILLETTE  
16h-17h : Chant  
16h45-17h45 : Equilibre  
**18h30-19h30 : Jeux Formule 1 : Top chrono !**

### Vendredi 26

9h30-11h30 : Marche Nordique  
**À la plage Marquet**  
9h30-10h30 : Circuit training  
**10h-12h : Atelier couture - tous niveaux**  
11h-12h : Danse en ligne  
12h-13h : Fitness rythmé  
12h30-16h : Pétanque + pique-nique au **Stade du Devens**  
**Départ de l'Espace Lamartine**  
15h : Grand loto du printemps  
14h30-16h30 : Théâtre  
16h45-18h15 : Peinture  
17h30-18h30 : Step et stretching

### Samedi 27

10h30-17h : Diffusion du E-prix  
10h30-12h30 : Loisirs créatifs  
**10h30-12h30 : Jeux Formule 1 : Top chrono !**  
15h-17h : Samedi tout est permis

### Lundi 29

10h-12h : Dessin/Peinture  
10h-12h : Conférence « Etre positif au quotidien » présentée par L. Crovetto.  
9h15-10h : Step chorégraphié  
10h15-11h15 : Yoga  
11h-12h : Chant

**12h-20h : Journée internationale de la danse**  
**Venez fêter la danse tout au long de l'après-midi**  
**Initiation aux danses de salon, danse en ligne, Fitness rythmé, danse cardio, et d'autres surprises vous attendent !**



15h30-16h30 : Chorale

### Mardi 30

11h15-12h15 : Jeux mémoire  
10h30-12h30 : Bricolage et rénovation  
14h-16h30 : Loisirs créatifs  
**13h45-17h Initiation golf à Menton**  
Départ de l'Espace Lamartine  
15h30-16h30 : Pilates  
15h-17h : Diffusion et débat d'un documentaire sur le corail  
17h-18h30 : Découverte jeux de société  
16h45-17h45 : Equilibre  
18h30-19h30 : Circuit training