

PROGRAMME DES ANIMATIONS

HORS-LES-MURS

MAI 2025

INSTANTS CULTURELS - BALADES EN NATURE - CRÉATIVITÉS - SPORT & BIEN-ÊTRE - LOISIRS - SÉJOURS - PARTAGE



Du lundi au vendredi

8h30 - 16h30

Inscriptions obligatoires :

 93 15 45 01

espacelamartine@mairie.mc



Espace Lamartine

INFORMATIONS



**En attendant la réouverture,
découvrez nos nouveaux lieux de rendez-vous :**

Salle de sport de la piscine St Charles : 7 Avenue de St Charles (à l'accueil de la piscine)

Maison des Associations "Casa d'i Soci" : 2 bis Promenade Honoré II

Salle "A Fabrica" et anniversaire : Parc Princesse Antoinette (entrée supérieure)

Activités extérieures : voir modalités sur le planning

Prochain programme

JUIN 2025

Parution le : **lundi 26 mai 2025**



Jours fériés

Judi 1er mai
"Fête du travail"

Judi 22 et vendredi 23 mai
"Grand Prix"

Judi 29 mai
"Ascension"



Les légendes pour la rubrique "Balades en nature"



Balade : terrain plat ne présentant aucune difficulté



Randonnée/marche nordique niveau 1 : terrain peu technique, peu de dénivelé



Randonnée/marche nordique niveau 2 : terrain varié (sentier, piste), dénivelé plus important



Randonnée niveau 3 : terrain varié et technique, dénivelé important

"Les fleurs de mai sont les sourires de la terre."



Marcel Proust



Retrouvons-nous pour passer un moment de convivialité ensemble à

L'Espace Léo Ferré



Les 05, 07, 09, 12, 14, 19, 28 et 30 mai



De 13h30 à 17h30

Au programme :



Jeux de cartes - Lecture...



Espace bar avec boissons chaudes ou fraîches et douceurs



Echanges avec l'équipe de L'Espace Lamartine



Inscriptions et règlements des activités



SOMMAIRE



INSTANTS CULTURELSP.1

BALADES EN NATUREP.3

ACTIVITÉS CRÉATIVESP.5

SPORT & BIEN-ÊTREP.6

ACTIVITÉS LOISIRSP.9

ATELIERS INFORMATIQUESP.11



INSTANTS CULTURELS



VENDREDI 02 MAI

10h30-16h30 : Visite guidée de la Villa E-1027 à Roquebrune-Cap-Martin

La villa E-1027 est la première création architecturale d'Eileen Gray. Trois ans durant, Eileen Gray dessina le mobilier et, en collaboration avec son compagnon Jean Badovici, les plans du projet.

Prix : 18€ - A régler en Mairie avant le 30/04. Pique-nique ou achats sur place.

RDV au guichet de la gare de Monaco



DIMANCHE 04 MAI

10h-17h : Fête des mai aux Arènes de Cimiez à Nice

Fêtez l'arrivée du printemps dans une explosion de couleurs et de traditions. Au programme : traditions niçoises, costumes typiques, défilés et dégustations de spécialités de la région.

Prévoir achats sur place.

Départ de l'Espace Lamartine

LUNDI 05 MAI

13h45-16h30 : Découverte des insectes courant du potager avec Terrae suivi d'un goûter

Découvrez un potager perché au sommet de la tour Odéon et apprenez en davantage sur les insectes qui le peuplent et leur rôle essentiel. Vous partagerez un goûter convivial.

Prix : 15€ - A régler en Mairie avant le 02/05.

RDV devant la tour Odéon



14h-16h : Conférence "Les maux de dos - mal du siècle : que faisons-nous pour y remédier ? Quels sont leurs significations, leurs symboliques ?" par Thierry Villette

Salle A Fabrica

MERCREDI 07 MAI

10h-11h30 : Conférence "Comment bien préparer sa randonnée ?"

Maison des associations "Casa d'i Soci"

14h-18h : Visite dans le jardin Serre de la Madone à Menton

Ce jardin est un écrin pour d'innombrables plantes rares et essences rapportées du monde entier. Le tout est savamment agencé au sein d'architectures paysagères uniques.

Attention, circuit avec beaucoup de marches.

Prix : 17€ - A régler en Mairie avant le 06/05.

Départ de l'Espace Lamartine



ACTIVITÉ RÉCURRENTÉ

INITIATION AU BAO PAO

TOUS LES MARDIS DE 14H15 À 15H

SAUF PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

ACADÉMIE DE MUSIQUE RAINIER III



MARDI 13 MAI

19h-22h30 : "Le Schpountz" adaptation théâtrale du film de Marcel Pagnol à Cap d'Ail au théâtre "Les Funambules"

"Le rire est une chose humaine, une vertu qui n'appartient qu'aux Hommes, et que Dieu peut-être leur a donnée pour les consoler d'être intelligents" - Extrait du Schpountz

Départ de l'Espace Lamartine



MERCREDI 14 MAI

9h-17h : Journée à Fayence et vol en planeur

Prix du déjeuner : 37€ - Vol en planeur offert.



A régler en Mairie avant le 07/05.

Places limitées (activité prévue initialement le 16/03, toute nouvelle inscription sera ajoutée en liste d'attente) - Participation soumise à conditions.

Départ de l'Espace Lamartine.



SAMEDI 17 MAI

13h30-15h30 : "Les auteurs au Jardin" à la "Villa Les Camélias" de Cap d'Ail

Au programme de cet évènement littéraire : dédicaces, tables rondes, performance picturale, atelier découverte et conférence.

Départ de l'Espace Lamartine

16h30-22h : Festival de théâtre amateur "Eze en scène"

Prix du diner : 33€ - A régler en Mairie avant le 12/05.

Départ de l'Espace Lamartine



MERCREDI 21 MAI

14h30-16h : Ciné-débat "Rachel Carson, la mère de l'écologie"

Maison des associations "Casa d'i Soci"

LUNDI 26 MAI

10h-12h : Forum des lecteurs

Salle A Fabrica

MARDI 27 MAI

10h-17h : Visite de la "Villa Kerylos" et pique-nique sur la plage à Beaulieu-sur-Mer

Pensez à prendre votre pique-nique, votre maillot de bain et une serviette.

Prix : 13€ - A régler en Mairie avant le 26/05.

Départ de l'Espace Lamartine





BALADES EN NATURE



MARDI 06 MAI

9h-18h : Balade en rosalie et à vélo Sanremo - San Lorenzo ★☆☆
Partez à l'aventure le long de la piste cyclable "Riviera des fleurs"
en passant par de charmants villages italiens !

Pensez à prendre votre pique-nique, de l'eau, un chapeau/une casquette, de la crème solaire et des lunettes de soleil.

Prix : 25€ - A régler en Mairie avant le 05/05.

Départ de l'Espace Lamartine



MERCREDI 07 MAI

9h-11h30 : Marche nordique niveau 2 au plateau de la Justice - Eze ★★☆☆

Départ de l'Espace Lamartine

14h-17h : Randonnée par le chemin romain ★★☆☆

Niveau : moyen - Dénivelé : 500 m - Distance : 6.3 km

Départ de l'Espace Lamartine

VENDREDI 09 MAI

8h30-17h : Journée "Into The Wild" à Gorbio ☆☆☆

Une journée d'aventurier loin des sentiers battus pour profiter des petits bonheurs que nous propose la nature. Vous apprendrez à l'aide d'un accompagnateur en montagne breveté d'Etat à cueillir les plantes comestibles, à faire du feu, à cuisiner des produits de première nécessité et les bons gestes pour survivre....

Pensez à prendre des chaussures de marches, un sac à dos et une bouteille d'eau.

Prix : 39€ - A régler en Mairie avant le 02/05 (le tarif comprend l'encadrement, le prêt du matériel et un généreux pique-nique)

Départ de l'Espace Lamartine



LUNDI 12 MAI

9h-17h : Visite de la pépinière dans les hauteurs de Saint-Laurent ☆☆☆
d'Eze et balade au Mont Boron

Pensez à prendre votre pique-nique et une bouteille d'eau.

Départ de l'Espace Lamartine



MARDI 13 MAI

9h-17h45 : Randonnée "Le tour de Roques Haute" à Beurecueil ☆☆☆

Niveau : facile - Dénivelé : 204 m - Distance : 7,73 km

Pensez à prendre votre pique-nique et une bouteille d'eau.

Départ de l'Espace Lamartine

VENDREDI 16 MAI

9h-11h30 : Marche nordique niveau 1 au plateau de la Justice



Départ de l'Espace Lamartine



14h-17h : Balade sur le sentier du littoral à Nice

Niveau : facile (attention, le parcours comporte des marches)

Distance : 20km

Départ de l'Espace Lamartine



LUNDI 19 MAI

9h30-16h30 : Randonnée au Mont Gros à Gorbio



Niveau : moyen - Dénivelé : 267 m - Distance : 5 km

Pensez à prendre votre pique-nique.

Départ de l'Espace Lamartine

MARDI 20 MAI

9h30-18h : Journée à Peymeinade

Profitez de la matinée pour visiter Peymeinade et faites une pause déjeuner au restaurant. Découvrez ensuite le domaine du Mas de l'Olivine : cueillette de roses, création d'un sucre à la rose à base d'ingrédients bio et naturels, visite guidée du domaine et dégustation ! Repartez avec votre propre création.

Prix déjeuner inclus : 55€ - à régler en Mairie avant le 13/05.



Départ de l'Espace Lamartine

MERCREDI 21 MAI

9h-16h : Randonnée au balcon de la Turbie

Niveau : moyen - Dénivelé : 350 m - Distance : 4,93 km



Pensez à prendre votre pique-nique.

Départ de l'Espace Lamartine



LUNDI 26 MAI

10h-16h : Balade à la pointe de Saint-Jean-Cap-Ferrat

Prévoir pique-nique ou achat sur place.



Départ de l'Espace Lamartine

MARDI 27 MAI

9h30-12h : Parcours Biodiversité des Jardins Saint-Martin

RDV devant le Musée Océanographique



MERCREDI 28 MAI

9h-17h : Randonnée Coaraze - Baisse de Buse et Marsan

Niveau : moyen - Dénivelé : 622 m - Distance : 9,13 km



Pensez à prendre votre pique-nique.

Départ de l'Espace Lamartine

15h-16h : Longe côte (marche rythmée dans l'eau en bordure de plage)

RDV à la digue de la plage du Larvotto côté Méridien



VENDREDI 30 MAI

9h-11h30 : Balade sur le sentier du littoral de Monaco à Roquebrune-Cap-Martin

Niveau : facile (attention, le parcours comporte des marches)

Retour en bus de ville.



RDV sur le parking du Country Club



ACTIVITÉS CRÉATIVES



VENDREDI 02 MAI

14h-16h15 : Dessin/peinture

Maison des associations "Casa d'i Soci"

LUNDI 05 MAI

9h30-12h30 : Initiation couture : confection d'un étui à lunettes

Apprenez à coudre avec une professionnelle et à confectionner votre propre étui à lunettes ! Repartez ensuite avec votre création.

Salle A Fabrica

MARDI 06 MAI

14h-16h15 : Confection d'un presse papier en pierre de lave

Salle A Fabrica

JEUDI 08 MAI

10h-12h : Dessin/peinture

Maison des associations "Casa d'i Soci"

VENDREDI 09 MAI

14h-16h15 : Dessin/peinture

Maison des associations "Casa d'i Soci"

LUNDI 12 MAI

13h45-16h : Création et décoration de cartes sur le thème du printemps

Espace Léo Ferré



ACTIVITÉ RÉCURRENTÉ

ATELIER COUTURE

TOUS LES VENDREDIS DE 10H À 12H

SAUF LE 16/05 ET LE 23/05

SALLE A FABRICA



JEUDI 15 MAI

10h-12h : Dessin/peinture

Maison des associations "Casa d'i Soci"

VENDREDI 16 MAI

14h-16h15 : Dessin/peinture

Maison des associations "Casa d'i Soci"

LUNDI 19 MAI

13h45-16h : Création et décoration d'enveloppes sur le thème du printemps

Espace Léo Ferré

MARDI 20 MAI

14h-16h15 : Dessin/peinture

Salle A Fabrica

MARDI 27 MAI

14h-16h15 : Création d'un vide poche en argile

Salle A Fabrica

VENDREDI 30 MAI

14h-16h15 : Dessin/Peinture

Salle A Fabrica



SPORT & BIEN-ÊTRE



Merci de venir directement en **tenue de sport** et de pensez à prendre une **serviette**.

Pour les activités **en intérieur**, prévoir une **deuxième paire de chaussures** réservée à cet usage.



ACTIVITÉS RÉCURRENTES

1. PILATES

**TOUS LES LUNDIS DE
10H30 À 11H30**

SAUF LE 19/05 ET LE 26/05.

**SALLE DE SPORT DE LA
PISCINE ST CHARLES**

2. TAI-CHI

**TOUS LES JEUDIS DE
14H30 À 15H30**

*SAUF LE 01/05, 15/05, 22/05
ET 29/05.*

**MAISON DES
ASSOCIATIONS "CASA D'I
SOCI"**



VENDREDI 02 MAI

15h45-16h30 : Gym douce - *Salle de sport de la piscine St Charles*

16h40-17h15 : Stretching - *Salle de sport de la piscine St Charles*

17h30-18h30 : Renforcement musculaire ciblé - *Salle de sport de la piscine St Charles*

LUNDI 05 MAI

8h45-9h15 : Fitness doux - *Salle de sport de la piscine St Charles*

9h30-10h15 : Gestion et prévention des chutes - *Salle de sport de la piscine St Charles*

11h-12h30 : Equilibre et gestion du corps dans l'espace - *RDV Plage Marquet*

12h30-13h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine St Charles*

MARDI 06 MAI

9h-9h45 et 10h-10h45 : Gym douce - *Salle A Fabrica*

11h15-12h : Initiation au handball - *RDV au Parc Princesse Antoinette*

MERCREDI 07 MAI

13h30-14h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine St Charles*

14h30-15h30 : Stretching - *Salle de sport de la piscine St Charles*

JEUDI 08 MAI

8h45-9h30 : Fitness doux - *Salle de sport de la piscine St Charles*

9h-10h : Gym douce - *Salle anniversaire*

9h45-10h15 : Gestion et prévention des chutes - *Salle de sport de la piscine St Charles*

10h30-11h30 : Renforcement musculaire ciblé - *Salle de sport de la piscine St Charles*

VENDREDI 09 MAI

10h-12h : Réveil musculaire - *RDV au parking de la plage Marquet*

14h-15h : Gym douce - *Salle A Fabrica*

15h15-16h : Coordination motrice - *Salle A Fabrica*

LUNDI 12 MAI

8h45-9h15 : Fitness doux - *Salle de sport de la piscine St Charles*

9h30-10h15 : Gestion et prévention des chutes - *Salle de sport de la piscine St Charles*

10h-10h45 : Gainage et renforcement niveau 1 - *Salle A Fabrica*

11h-12h : Danse en ligne - *Salle A Fabrica*

11h-12h30 : Equilibre et gestion du corps dans l'espace - *RDV Plage Marquet*

12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle A Fabrica*

12h30-13h30 : Yoga - *Salle de sport de la piscine St Charles*

MARDI 13 MAI

9h-9h45 : Gym douce - *Salle A Fabrica*

14h-16h : Atelier d'automassage - *Salle A Fabrica*

A l'aide d'une professionnelle, apprenez à réaliser des massages sur vous-même pour soulager vos maux.

17h30-18h30 : Circuit training niveau 2 - *Salle de sport de la piscine St Charles*

JEUDI 15 MAI

8h45-9h30 : Fitness doux - *Salle de sport de la piscine St Charles*

9h-10h : Gym douce - *Salle anniversaire*

9h45-10h15 : Gestion et prévention des chutes - *Salle de sport de la piscine St Charles*

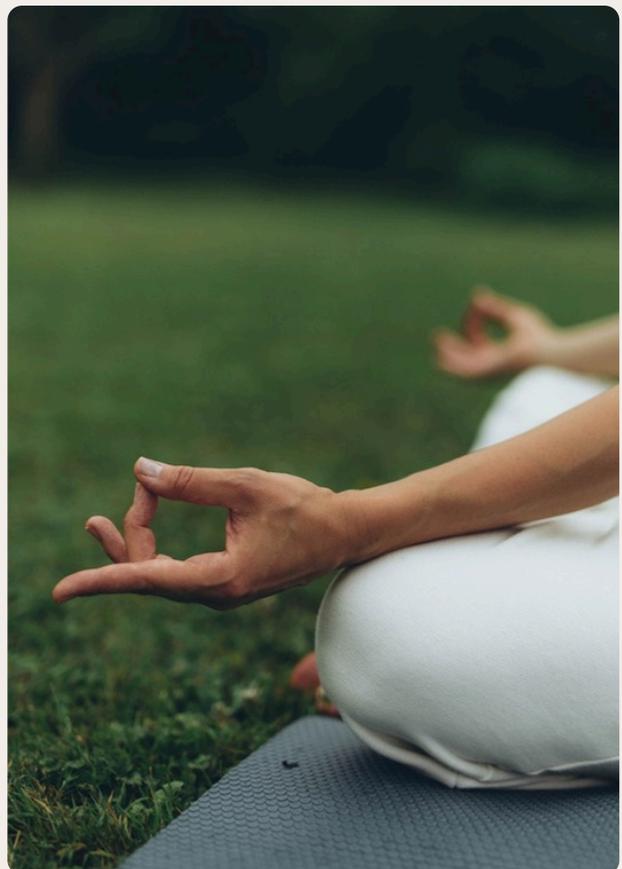
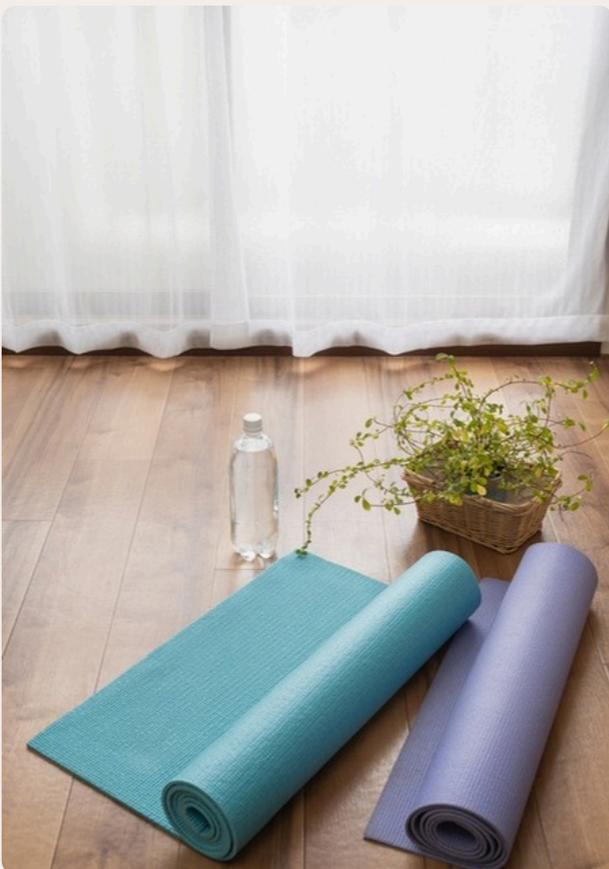
10h30-11h30 : Renforcement musculaire ciblé - *Salle de sport de la piscine St Charles*

VENDREDI 16 MAI

15h45-16h30 : Fitness doux - *Salle de sport de la piscine St Charles*

16h40-17h15 : Stretching - *Salle de sport de la piscine St Charles*

17h30-18h30 : Renforcement musculaire ciblé - *Salle de sport de la piscine St Charles*



LUNDI 19 MAI

10h-10h45 : Gainage et renforcement niveau 1 - *Salle A Fabrica*

11h-12h : Danse en ligne - *Salle A Fabrica*

12h-12h45 : Fitness rythmé - *Salle A Fabrica*

MARDI 20 MAI

11h15-12h30 : Initiation au badminton - *Parc Princesse Antoinette*

17h-17h45 : Gainage et renforcement - *Salle de sport de la piscine St Charles*

18h-18h30 : Techniques de relaxation - *Salle de sport de la piscine St Charles*

MERCREDI 21 MAI

9h-11h : Réveil musculaire - *RDV à la plage Marquet*

LUNDI 26 MAI

8h45-9h15 : Fitness doux - *Salle de sport de la piscine St Charles*

9h30-10h15 : Gestion et prévention des chutes - *Salle de sport de la piscine St Charles*

11h-12h30 : Equilibre et gestion du corps dans l'espace - *RDV à la plage Marquet*

MARDI 27 MAI

9h-9h45 : Gym douce - *Salle A Fabrica*

17h30-18h30 : Circuit training niveau 2 - *Salle de sport de la piscine St Charles*

MERCREDI 28 MAI

9h-12h : Réveil musculaire équilibre

RDV Esplanade du Larvotto côté jardin d'enfants

14h-15h : Coordination motrice

Quai de la nouvelle digue

VENDREDI 30 MAI

15h45-16h30 : Fitness avancé

Salle de sport de la piscine St Charles

16h40-17h15 : Stretching

Salle de sport de la piscine St Charles

17h30-18h30 : Renforcement musculaire ciblé

Salle de sport de la piscine St Charles



Le saviez-vous ?

Le sport peut améliorer la mémoire et la concentration en favorisant la circulation sanguine et en libérant des endorphines.





ACTIVITÉS DE LOISIRS



VENDREDI 02 MAI

9h45-11h30 : Disc golf à l'espace Alain Prado

Départ de l'Espace Lamartine

14h-16h : Jeux de société : Skyjo et Papayoo

Salle A Fabrica

MARDI 06 MAI

14h30-15h30 : Jeux de mémoire

Maison des associations "Casa d'i Soci"

MERCREDI 07 MAI

14h-16h : Jeu de piste "Géocaching"

Chasse au trésor moderne, partez à la recherche de boîtes cachées un peu partout...

RDV à la Capitainerie du Port de Fontvieille

JEUDI 08 MAI

10h30-11h30 : Jeux de mémoire

Salle anniversaire

MARDI 13 MAI

10h-10h45 : Jeux de société : puzzle

Salle A Fabrica

10h-12h : Jeux de société : Rummikub

Salle anniversaire

13h30-15h30 : Pétanque

Parc Princesse Antoinette

14h30-16h15 : Jeux de mémoire

Salle anniversaire

MERCREDI 14 MAI

9h-10h30 et 10h45-12h15 : Ping-pong

Parc Princesse Antoinette

10h-12h : Grande dictée du printemps niveau 1

Maison des associations "Casa d'i Soci"

14h30-16h30 : Grand loto

Espace Léo Ferré

ACTIVITÉ RÉCURRENTÉ

1. CHANT

TOUS LES MARDIS DE 11H À 12H

TOUS LES JEUDIS DE 14H À 15H

SAUF LES 22/05 ET 29/05.

SALLE A FABRICA

2. CHORALE

TOUS LES MARDIS DE 14H45 À 16H30

**FONDATION HECTOR OTTO -
BELLANDO DE CASTRO**



JEUDI 15 MAI

10h-12h : Jeux de cartes : tarot - tous niveaux - dans les jardins de la Villa Paloma

RDV à l'entrée de la Villa Paloma

10h15-11h30 : Jeux du baccalauréat

Salle A Fabrica

10h30-11h30 : Jeux de mémoire

Salle anniversaire

VENDREDI 16 MAI

10h-16h30 : Journée à Vintimille et (re)découverte du marché

Prévoir achats sur place.

RDV au guichet de la gare de Monaco

10h-12h : Grande dictée du printemps niveau 2

Salle A Fabrica

14h-16h : Quiz de culture générale

Salle A Fabrica

MARDI 20 MAI

14h30-16h15 : Jeux de société : jeux d'énigmes et casse-tête

Maison des associations "Casa d'i Soci"

LUNDI 26 MAI

14h-16h15 : Jeux de cartes : tarot - tous niveaux

Salle A Fabrica

MARDI 27 MAI

10h-10h45 : Jeux de mémoire et de stratégie

Salle A Fabrica

14h30-16h : Karaoké

Vidéothèque-Sonothèque José Notari

MERCREDI 28 MAI

10h-12h : Pétanque

Parc Princesse Antoinette

15h15-16h15 : Molky

Parc Princesse Antoinette

VENDREDI 30 MAI

9h30-16h15 : Rugby santé et Pétanque

Pratiquez de la coordination motrice avec un ballon de rugby accompagné par des professionnels au Stade Prince Héréditaire Jacques. Profitez d'une pause gourmande autour d'un pique-nique au Stade du Devens et terminez la journée en beauté avec quelques parties de pétanque.

Pensez à prendre votre pique-nique - Vous souhaitez participer uniquement à la pétanque ?
Aucun problème ! Rejoignez-nous pour 14h par vos propres moyens (merci de nous prévenir lors de l'inscription).

Départ de l'Espace Lamartine

14h30-16h : Jeux de mémoire

Espace Léo Ferré





ATELIERS INFORMATIQUES



MERCREDI 07 MAI

11h-12h30 : Comprendre l'identité numérique avec MConnect
Au cours de cet atelier, découvrez comment votre identité numérique fonctionne avec MConnect et apprenez à vous en servir pour effectuer vos démarches en ligne.

NB : si vous êtes déjà détenteur de la nouvelle carte d'identité monégasque ou de la carte de séjour, n'oubliez pas de l'apporter pour l'atelier !

Maison du numérique



VENDREDI 09 MAI

10h30-12h : Bien débuter avec un iPhone niveau 1

Venez apprendre à :

- Rédiger et envoyer des SMS
- Prendre & partager ses photos
- Télécharger et prendre en main de nouvelles applications
- Garder son téléphone performant (maintenir sa performance ou prolonger sa performance)

Maison du numérique



Retrouvez des conférences et ateliers en ligne gratuitement avec Happy Visio directement depuis chez vous !

Contactez l'accueil de l'Espace Lamartine pour plus d'informations.

Happy Visio **Programme des activités** **2025**

HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay

Du lundi au vendredi	Happy Tonic 9h Activité physique adaptée	Activités Vitalité 10h Pilates, Qi Gong, Yoga, ...	Activités Ludiques 16h30 Quiz, dictées, relaxation
	lundi En semaine à 14h30 Numérique	mardi Santé et bien-être	mercredi Culture
		jeudi Vie pratique	

