

# ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Semaine du 2 au 8 novembre

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

|     | Lundi                                     | Mardi                                          | Mercredi                                                         | Jeudi                                                                                             | Vendredi                               | Samedi | Dimanche |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|----------|
| 8h  |                                           |                                                | 8h30 – 15h15<br>Répétitions Chorale<br>Départementale<br>Seniors |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 9h  | 9h30 - 10h30<br>11h -12h<br>Gym douce     | 9h – 12h<br>Accueil et<br>renseignements       |                                                                  | 8h45 – 9h45<br>10h – 11h<br>ateliers prévention<br>et bien-être<br>(inscription le<br>08/10/2026) |                                        |        |          |
| 10h |                                           |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 11h |                                           |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 12h |                                           |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 13h |                                           |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 14h | 14h – 17h<br>Accueil et<br>renseignements | 14h – 17h<br>Jeux de Société &<br>Convivialité |                                                                  | 14h – 17h<br>Jeux de Société &<br>Convivialité                                                    | 14h – 17h15<br>Après-midis<br>dansants |        |          |
| 15h |                                           |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 16h |                                           |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 17h |                                           |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 18h |                                           |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
|     | Activités adaptées &<br>bien-être         | Convivialité &<br>partage                      | Conférences &<br>ateliers découverte                             | Un moment pour<br>vous                                                                            |                                        |        |          |

# ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Semaine du 9 au 15 novembre

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

|     | Lundi                                              | Mardi                                                                                                                               | Mercredi                             | Jeudi                                                                                             | Vendredi                                          | Samedi | Dimanche |
|-----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|----------|
| 8h  |                                                    |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 9h  | 9h30 - 10h30<br>11h -12h<br>Gym douce              |                                                                                                                                     |                                      | 8h45 – 9h45<br>10h – 11h<br>ateliers prévention<br>et bien-être<br>(inscription le<br>08/10/2026) | 9h30 – 11h<br>Initiation aux outils<br>numériques |        |          |
| 10h |                                                    | 9h – 12h<br>Accueil et<br>renseignements                                                                                            |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 11h |                                                    |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 12h |                                                    |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 13h |                                                    |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 14h | 15h – 17h<br>Un Pianiste, un<br>chanteur et vous ! | 14h – 14h45 / 15h –<br>15h45 / 16h – 16h45<br><i>Initiation aux<br/>gestes de premiers<br/>secours par les<br/>sapeurs pompiers</i> |                                      | 14h – 17h<br>Jeux de Société &<br>Convivialité                                                    | 14h – 17h15<br>Après-midis<br>dansants            |        |          |
| 15h |                                                    |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 16h |                                                    |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 17h |                                                    |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 18h |                                                    |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                   |                                                   |        |          |
|     | Activités adaptées &<br>bien-être                  | Convivialité &<br>partage                                                                                                           | Conférences &<br>ateliers découverte | Un moment pour<br>vous                                                                            |                                                   |        |          |

# ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Semaine du 16 au 22 novembre

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

|     | Lundi                                                                       | Mardi                                          | Mercredi                                                         | Jeudi                                                                                             | Vendredi                               | Samedi | Dimanche |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|----------|
| 8h  |                                                                             |                                                | 8h30 – 15h15<br>Répétitions Chorale<br>Départementale<br>Seniors |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 9h  | 9h30 - 10h30<br>11h -12h<br>Gym douce                                       | 9h – 12h<br>Accueil et<br>renseignements       |                                                                  | 8h45 – 9h45<br>10h – 11h<br>ateliers prévention<br>et bien-être<br>(inscription le<br>08/10/2026) |                                        |        |          |
| 10h |                                                                             |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 11h |                                                                             |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 12h |                                                                             |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 13h |                                                                             |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 14h | 14h15 – 15h30 /<br>15h45 - 17h<br>Atelier créatif : "Les<br>Galets de Nice" | 14h – 17h<br>Jeux de Société &<br>Convivialité |                                                                  | 14h – 17h<br>Jeux de Société &<br>Convivialité                                                    | 14h – 17h15<br>Après-midis<br>dansants |        |          |
| 15h |                                                                             |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 16h |                                                                             |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 17h |                                                                             |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
| 18h |                                                                             |                                                |                                                                  |                                                                                                   |                                        |        |          |
|     | Activités adaptées &<br>bien-être                                           | Convivialité &<br>partage                      | Conférences &<br>ateliers découverte                             | Un moment pour<br>vous                                                                            |                                        |        |          |

# ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Semaine du 23 au 29 novembre

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

|     | Lundi                                              | Mardi                                                       | Mercredi                                                         | Jeudi                                                                                             | Vendredi                                          | Samedi | Dimanche |
|-----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|----------|
| 8h  |                                                    |                                                             | 8h30 – 15h15<br>Répétitions Chorale<br>Départementale<br>Seniors |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 9h  | 9h30 - 10h30<br>11h00 -12h<br>Gym douce            | 9h – 12h<br>Accueil et<br>renseignements                    |                                                                  | 8h45 – 9h45<br>10h – 11h<br>ateliers prévention<br>et bien-être<br>(inscription le<br>08/10/2026) | 9h30 – 11h<br>Initiation aux outils<br>numériques |        |          |
| 10h |                                                    |                                                             |                                                                  |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 11h |                                                    |                                                             |                                                                  |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 12h |                                                    |                                                             |                                                                  |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 13h |                                                    |                                                             |                                                                  |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 14h | 15h – 17h<br>Un Pianiste, un<br>chanteur et vous ! | 14h30 – 16h30<br>Archives<br>départemental :<br>l’Archiquiz |                                                                  | 14h – 17h<br>Jeux de Société &<br>Convivialité                                                    | 14h – 17h15<br>Après-midis<br>dansants            |        |          |
| 15h |                                                    |                                                             |                                                                  |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 16h |                                                    |                                                             |                                                                  |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 17h |                                                    |                                                             |                                                                  |                                                                                                   |                                                   |        |          |
| 18h |                                                    |                                                             |                                                                  |                                                                                                   |                                                   |        |          |
|     | Activités adaptées &<br>bien-être                  | Convivialité &<br>partage                                   | Conférences &<br>ateliers découverte                             | Un moment pour<br>vous                                                                            |                                                   |        |          |

# ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON

Semaine du 30 Novembre

35 rue Arson · 06300 Nice — Espace d'activités pour les seniors

|     | Lundi                                                                       | Mardi                     | Mercredi                             | Jeudi                  | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------|--------|----------|
| 8h  |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 9h  | <b>9h30 - 10h30</b><br><b>11h - 12h</b><br>Gym douce                        |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 10h |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 11h |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 12h |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 13h |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 14h | <b>14h30 – 16h30</b><br>Conférence : Des<br>hommes et un fleuve<br>: le Var |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 15h |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 16h |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 17h |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
| 18h |                                                                             |                           |                                      |                        |          |        |          |
|     | Activités adaptées &<br>bien-être                                           | Convivialité &<br>partage | Conférences &<br>ateliers découverte | Un moment pour<br>vous |          |        |          |