



## ACTIVITÉS SENIORS — MAISON ARSON



Semaine du 5 au 11 octobre

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

|     | Lundi                                      | Mardi                                                                                                                               | Mercredi                                                       | Jeudi                                  | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|--------|----------|
| 8h  |                                            |                                                                                                                                     | 8h15 – 15h<br>Répétitions Chorale<br>Départementale<br>Seniors |                                        |          |        |          |
| 9h  | 9h – 10h<br>10h30- 11h30<br>Gym douce      | 9h – 12h<br>Accueil et<br>renseignements                                                                                            |                                                                | 9h – 10h<br>10h30- 11h30<br>Yoga       |          |        |          |
| 10h |                                            |                                                                                                                                     |                                                                |                                        |          |        |          |
| 11h |                                            |                                                                                                                                     |                                                                |                                        |          |        |          |
| 12h |                                            |                                                                                                                                     |                                                                |                                        |          |        |          |
| 13h |                                            |                                                                                                                                     |                                                                |                                        |          |        |          |
| 14h |                                            | 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>Loisirs récréatifs                                | 14h – 17h15<br>Après-midis<br>dansants |          |        |          |
| 15h | 15h – 17h<br>Quiz Culturels et<br>Musicaux |                                                                                                                                     |                                                                |                                        |          |        |          |
| 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 12 au 18 octobre

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

|     | Lundi                                                                       | Mardi                                    | Mercredi                                                       | Jeudi                            | Vendredi                               | Samedi | Dimanche |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|--------|----------|
| 8h  |                                                                             |                                          | 8h15 – 15h<br>Répétitions Chorale<br>Départementale<br>Seniors |                                  |                                        |        |          |
| 9h  | 9h – 10h<br>10h30- 11h30<br>Gym douce                                       | 9h – 12h<br>Accueil et<br>renseignements |                                                                | 9h – 10h<br>10h30- 11h30<br>Yoga |                                        |        |          |
| 10h |                                                                             |                                          |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 11h |                                                                             |                                          |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 12h |                                                                             |                                          |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 13h |                                                                             |                                          |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 14h | 14h15 – 15h30 /<br>15h45 - 17h<br>Atelier créatif : "Les<br>Galets de Nice" | 14h – 17h<br>Loisirs récréatifs          |                                                                | 14h – 17h<br>Loisirs récréatifs  | 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 19 au 25 octobre

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

|     | Lundi                                      | Mardi                                                                               | Mercredi                                                       | Jeudi                            | Vendredi                               | Samedi | Dimanche |
|-----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|--------|----------|
| 8h  |                                            |                                                                                     | 8h15 – 15h<br>Répétitions Chorale<br>Départementale<br>Seniors |                                  |                                        |        |          |
| 9h  | 9h – 10h<br>10h30- 11h30<br>Gym douce      | 9h – 12h<br>Accueil et<br>renseignements                                            |                                                                | 9h – 10h<br>10h30- 11h30<br>Yoga |                                        |        |          |
| 10h |                                            |                                                                                     |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 11h |                                            |                                                                                     |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 12h |                                            |                                                                                     |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 13h |                                            |                                                                                     |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 14h |                                            | 14h30 – 16h30<br>Médiation autour<br>des archives<br>départementales :<br>Archiquiz |                                                                | 14h – 17h<br>Loisirs récréatifs  | 14h – 17h15<br>Après-midis<br>dansants |        |          |
| 15h | 15h – 17h<br>Quiz Culturels et<br>Musicaux |                                                                                     |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 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 26 au 1 novembre

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

|     | Lundi                                                                                   | Mardi                                              | Mercredi                                                       | Jeudi                            | Vendredi                               | Samedi | Dimanche |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|--------|----------|
| 8h  |                                                                                         |                                                    | 8h15 – 15h<br>Répétitions Chorale<br>Départementale<br>Seniors |                                  |                                        |        |          |
| 9h  | 9h – 10h<br>10h30- 11h30<br>Gym douce                                                   |                                                    |                                                                | 9h – 10h<br>10h30- 11h30<br>Yoga |                                        |        |          |
| 10h |                                                                                         | 10h – 11h30<br>Initiation aux outils<br>numériques |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 11h |                                                                                         |                                                    |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 12h |                                                                                         |                                                    |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 13h |                                                                                         |                                                    |                                                                |                                  |                                        |        |          |
| 14h | 14h30 – 17h<br>Conférence : <i>Une<br/>histoire des jardins<br/>des Alpes-Maritimes</i> | 14h – 17h<br>Loisirs récréatifs                    |                                                                | 14h – 17h<br>Loisirs récréatifs  | 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           |                                        |        |          |