

# Nos animations régulières

| ART ET LOISIRS                           | Animateurs  | Horaires et lieux   |
|--|---|---|
| <b>Atelier peinture</b>                  | Michèle Kergoat<br>Colette Rostiaux<br>Lydie Ceresola | <b>Lundi</b> 14h00 - 17h00<br>Domaine du Loup<br><b>Vendredi</b> 14h00 - 17h00<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage |
| <b>Inspiration Peinture</b>              | Patricia Baubriau<br>Catherine Remy                   | <b>Mardi</b> 9h30 - 12h00<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage  |
| <b>Atelier chansons</b>                  | Viviane Kudar   | <b>Lundi</b> 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> du mois<br>14h30 - 16h30<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage      |
| <b>Cartonnage</b>                        | Huguette Delguy<br>Catherine Barre                    | <b>Lundi</b> 14h00 - 17h00<br>Mairie Annexe Val Fleuri  |
| <b>Illustration / Dessin</b>             | Catherine Soisson                                     | <b>Vendredi</b> 9h00 - 12h00<br>Domaine du Loup   |
| <b>Fils et aiguilles</b>                 | Chantal Ramognino<br>Paulette Stauberermann           | <b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage  |
| <b>Loisirs créatifs</b>                  | Nicole Thouvenot<br>Marie-Françoise Curens            | <b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00<br>Maison des Associations  |
| <b>Couture</b>                           | Monique Grossier                                      | <b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00<br>Maison des Associations  |
| LANGUES ETRANGÈRES                       |   |   |
| <b>Anglais débutant</b>                  | Jan Minchella   | <b>Mardi</b> 14h00 - 15h30<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage   |
| <b>Anglais niveau 1</b>                  | Jan Minchella   | <b>Mardi</b> 9h00 - 10h30<br>Maison des Associations  |
| <b>Anglais niveau 2</b>                  | Jan Minchella   | <b>Lundi</b> 10h30 - 12h00<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage   |
| <b>Espagnol débutant et conversation</b> | Marie-Paule Leroy<br>Alice Biglietti                  | <b>Lundi</b> 9h30 - 12h00<br>Maison des Associations  |
| <b>Espagnol avancé</b>                   | Josiane Portals                                       | <b>Vendredi</b> 10h00 - 11h30<br>Maison des Associations  |
| <b>Italien débutant</b>                  | Viviane Marsili                                       | <b>Vendredi</b> 10h30 - 12h00<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage  |
| <b>Italien niveau 1</b>                  | Sylvie Blenner  | <b>Mercredi</b> 10h00 - 11h30<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage  |
| <b>Italien niveau 2</b>                  | Anne Padellini  | <b>Mardi</b> 9h00-10h30<br>Espace Centre - Salle n°3  |
| <b>Allemand débutant</b>                 | Jean Mellinger  | <b>Mercredi</b> 9h00 - 10h00<br>Espace Centre - Salle n°3   |
| <b>Allemand confirmé</b>                 | Jean Mellinger  | <b>Mercredi</b> 10h00 - 11h00<br>Espace Centre - Salle n°3  |

# Nos animations régulières

| SPORTIVES                           | Animateurs   | Horaires et lieux   |
|-------------------------------------|--|---|
| <b>Randonnée 1/2 journée</b>        | Dominique Griffoulière<br>Véronique Malignon<br>Marie Thérèse Diot<br>Danielle Munier<br>Noëlle Orlandini<br>Catherine Ropital<br>Florence Varis<br>Viviane Colomina | <b>Mardi et jeudi</b> 8h30<br>Dénivelé 300 à 500 m de 8 à 12 km<br>Parking Sauvaigo (côté tennis)<br><b>Adhésion FFRP obligatoire</b>   |
| <b>Randonnée journée</b>            | Daniel Marsi<br>Gérard Guillaume<br>Gisèle Arzilli<br>Elisabeth Castoriano<br>Jean Fabre<br>Nicolas Vella  | <b>Jeudi</b><br>Lieu de rassemblement et heure<br>communiqués par l'animateur et par mail<br>le lundi qui précède la randonnée<br><b>Adhésion FFRP obligatoire</b>            |
| <b>Marche rapide</b>                | Sylvie Fournier<br>Reine Zaoui   | <b>Lundi</b> 10h00 - 12h00<br>Marche rapide avec ou sans bâtons<br>du Cros de Cagnes à Marina Baie des Anges  |
| <b>Stretching</b>                   | Claudia Parein   | <b>Vendredi</b> 10h00 - 11h00<br>Solarium Actisource  |
| <b>Gymnastique</b>                  | Jocelyne Coisy<br>Claudia Parein<br>Carmen Dulac<br>Christine Leouffre   | <b>Mardi</b> 9h00 - 10h00<br>Solarium Actisource<br><b>Vendredi</b> 9h00 - 10h00<br>Solarium Actisource   |
| <b>Bip Bop</b>                      | Michel Taccoën<br>Catherine Taccoën  | <b>Mardi</b> (2 <sup>ème</sup> du mois) 16h00-18h00<br>Domaine du Loup  |
| <b>Golf Initiés et confirmés</b>    | Pascal Fournier<br>Monique Scartoni  | <b>Mardi</b> (1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> du mois) 13h30-15h / 15h-16h30<br>Golf de la Vanade<br>Parcours pour les confirmés<br>(se renseigner auprès des animateurs) |
| ACTIVITÉS CULTURELLES               |  |   |
| <b>Cercle de lecture</b>            | Danielle Valente<br>Danielle Vilfeu  | <b>Mercredi</b> (1 <sup>er</sup> ou 3 <sup>ème</sup> du mois) 14h30 - 16h30<br>Actisource 1 <sup>er</sup> étage   |
| <b>Débats d'Idées</b>               | Nicole Cassignol   | <b>Mardi</b> (3 <sup>ème</sup> du mois) 16h30 - 18h00<br>Actisource 1 <sup>er</sup> étage   |
| <b>Pyramide</b>                     | Sylvie Daligault<br>Isabelle Bosio   | <b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00<br>Maison des Associations  |
| <b>Atelier et outils numériques</b> | Corinne Lalanne  | <b>Mercredi</b> 14h00 - 17h00<br>Espace Centre - Salle n°3  |
| JEUX                                |  |   |
| <b>Jeux de société</b>              | Paulette Stauberermann<br>Chantal Ramognino  | <b>Jeudi</b> 14h00 - 17h00<br>Actisource 3 <sup>ème</sup> étage   |
| <b>Histoire d'en rire</b>           | Pascale Fauquet<br>Viviane Kudar   | <b>Mardi</b> (1 <sup>er</sup> du mois) 15h00-17h30<br>Domaine du Loup   |