

# PROGRAMME

## DES ANIMATIONS

Coordinatrice : Mireille Perrin



### 1 - RANDONNEES

Consultez vos mails, ainsi que le Programme Trimestriel

**RANDONNEES DECOUVERTES** Tous les mardis

**RANDONNEES PIANO** Tous les mardis

**RANDONNEES MODERATO DU MARDI** Tous les mardis

**RANDONNEES MODERATO DU VENDREDI** Tous les vendredis

**RANDONNEES ALLEGRO DU VENDREDI** Tous les vendredis

**MARCHE NORDIQUE** Tous les 15 jours, les jeudis après-midi

### 2 - ANIMATIONS PONCTUELLES

**SORTIES CULTURELLES ET/OU TOURISTIQUES** Consultez l'AGENDA

**S O S INFORMATIQUE** Conseils informatiques uniquement

**GENEALOGIE** Ste Anne S'inscrire auprès de l'animatrice - 4 séances d'initiation

**CONSEILS JARDINS D'AGREMENT** Contactez l'animateur

**BALADES A VELO** Sorties ponctuelles

**DIAPORAMA** Salle Toreille Consultez l'AGENDA  
Récits et projections de films et photos de voyages, suivis d'un apéritif dinatoire partagé

### 3 - SPORTS & EXPRESSIONS CORPORELLES

**CORPS EN MOUVEMENT RELAXATION** - **SOPHROLOGIE** en alternance  
Salle Toreille - Lundi 10 h 30

**BOWLING** Bowling de Nice – Un lundi par mois à 19 h 30 **Surveillez vos mails**

**COUNTRY WESTERN DANCE** Toreille vendredi : 13h30 débutants – 14h30 confirmés

**PETANQUE** Parc de la Conque, le jeudi – 14 h l'hiver – 14 h 30 l'été

**TENNIS** - Tennis des pins à Vence, les mardis et jeudis matin, à partir de 8 h

**TENNIS DE TABLE DU SAMEDI** Toreille 9 h 30

**TENNIS DE TABLE DU MERCREDI** Toreille 17 h 30

**TENNIS DE TABLE pour débutants** Toreille – lundi 17 h

**GOLF** Rencontres amicales le mercredi matin **Inscription obligatoire**

### 4 - GASTRONOMIE et passionnés de cuisine

**ATELIER CUISINE** Toreille - 3<sup>ème</sup> vendredi du mois, à 9 h **S'inscrire à l'Accueil**

**GOURMETS D'ICI ET D'AILLEURS** Une fois par mois **Contactez les animateurs**

**OEENOLOGIE** Toreille - Une fois par trimestre **Voir Programme sur l'AGENDA**

**RENCONTRES ET SAVEURS** 1 fois par mois **Contactez les animatrices**