

VOTRE EXCURSION DU MOIS !*

MONACO

Mercredi 12 Mars

AU PROGRAMME :

- ▶ **07H30** : Rendez-vous et départ du Pradet.
- ▶ **10h30** : Visite guidée du musée océanographique de Monaco. Le musée rassemble à ce jour une importante collection d'environ 6 000 spécimens de poissons et 300 familles d'invertébrés, sur 6 000 m² d'exposition publique. *Durée de la visite 2h.* Après la visite vous pourrez déjeuner au restaurant du musée ou prévoir un pique-nique dans le jardin St Martin. Pendant votre temps libre, rejoignez la cathédrale, marchez dans les ruelles commerçantes, ou dirigez -vous à la place du palais.
- ▶ **15h30** : Départ de Monaco.
- ▶ **19h00** : Retour au Pradet.

Les horaires sont sous réserves de modification. Une convocation vous sera envoyée au plus tard 48h avant votre départ. Participation : 30 € / personne.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : Maximum 30 personnes

Le prix comprend : Le transport aller/ retour en autocar. La visite guidée 2h du musée. Le péage et parking.

Ne comprend pas : le déjeuner. Les extras.

*Activités réservées aux membres de la Carte Partage

SERVICE ANIMATION +60

Christine Beaudou, chargée de mission Animation+60

Parc Cravero, 83220 Le Pradet

Email : Carte-partage@le-pradet.fr

Tél : 04 94 08 69 55

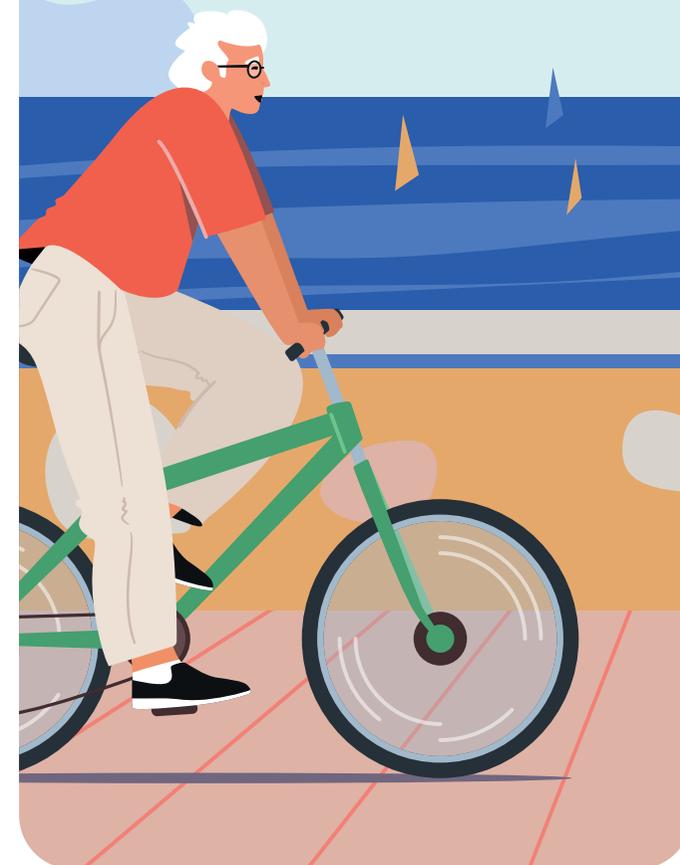
Du lundi au vendredi de 08h30 à 12h et 13h30 à 17h00



VILLE DU PRADET

LES RENDEZ-VOUS SENIORS

*Programme
Mars 2025*



LUNDI 03 MARS • 14H15 - 17H00

VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.

MARDI 4 MARS • 09H00 - 10H15

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * GYM CHINOISE / FOYER DES ANCIENS

Simone vous transmet sa recette pour travailler vos muscles tout en douceur.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.

(En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera proposée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription).

MERCREDI 05 MARS • 14H30 - 16H00

VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL * « AU FIL DES MOTS » / FOYER DES ANCIENS

Une plume, un écrit, un thème ! Michèle vous embarque pour découvrir votre style.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

JEUDI 06 MARS • 09H30 - 11H30

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX ÊTRE * ATELIER DÉBAT « SAVOIR S'AFFIRMER ET OSER DIRE NON » / FOYER DES ANCIENS

Oser dire non renforce notre estime personnelle. Que veut dire s'affirmer ? Vouloir être soi, est-ce encore possible ? Existe-t-il des solutions ? Cet atelier débat animé par Pierrette vous aidera peut-être à vous affirmer et avoir une meilleure estime de vous.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.

Participation 5€ / personne (à régler sur place)

VENDREDI 07 MARS • 14H00 - 15H30 / 15H30 - 17H00

VOTRE RENDEZ-VOUS FESTIF * JEU THÉÂTRAL / FOYER DES ANCIENS

2^{ÈME} SÉANCE

L'association Pradétane "En compagnie des Cigales" poursuit votre apprentissage pour devenir un vrai acteur ou actrice. Ce nouveau rendez-vous est ouvert en priorité aux participants du mois de février.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.

LUNDI 10 MARS • 14H15 - 17H00

VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.



MARDI 11 MARS • 09H30 - 11H30

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX ÊTRE * SOPHROLOGIE / FOYER DES ANCIENS

Une nouvelle séance avec Isabelle, sophrologue expérimentée, qui guide le groupe lors du voyage "antistress".

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.

Participation 5€ / personne (à régler sur place).

JEUDI 13 MARS • 14H30 - 16H00

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX ÊTRE * CONFÉRENCE / FOYER DES ANCIENS

« Le mouvement de la vie » : Michèle L. nous embarque dans le mouvement de la vie. Vous êtes-vous posés la question vers où la vie nous mène ?

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.

VENDREDI 14 MARS • 09H30 - 11H15

VOTRE RENDEZ-VOUS LINGUISTIQUE * VENEZ PRATIQUER VOTRE ANGLAIS ! / FOYER DES ANCIENS

Venez partager cet atelier anglophone tout en dégustant un café, un thé. Anne Marie animera vos échanges tout en vous aidant à mieux vous exprimer dans la langue de Shakespeare.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

LUNDI 17 MARS • 14H15 - 17H00

VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.

MARDI 18 MARS • 09H00 - 10H15

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * GYM CHINOISE / EVEIL MUSCULAIRE FOYER DES ANCIENS

Simone vous transmet sa recette pour travailler vos muscles tout en douceur.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.

(En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera proposée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription).

MERCREDI 19 MARS • 14H30 - 16H00

VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL * CONFÉRENCE : « L'HUMOUR DANS LA SCIENCE-FICTION » / FOYER DES ANCIENS

Daniel Mathieu, écrivain Pradétan de plusieurs romans de science-fiction, vous propose une conférence pleine d'humour et d'imagination. Passionné depuis plusieurs années, il vous propose de partager son amour du roman de science-fiction.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 6 - max. 30 personnes.

VENDREDI 21 MARS • 09H15 - 11H15

VOTRE RENDEZ-VOUS MANUEL * ATELIER FLORAL / FOYER DES ANCIENS

Régine vous offre une nouvelle parenthèse créative. Vous réaliserez lors de cet atelier floral un « Arbre fleuri ».

Vous repartirez avec vos réalisations.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 8 personnes.

Participation 10€ / personne (à régler sur place).

