

Le programme de la Casa

Facile  
Moyen  
Avancé

Matin

Après-midi

Soir

LUNDI 2 FEVRIER	MARDI 3 FEVRIER	MERCREDI 4 FEVRIER	JEUDI 5 FEVRIER	VENDREDI 6 FEVRIER	SAMEDI 7 FEVRIER	DIMANCHE 8 FEVRIER
<div>09h00 – 10h00 </div> <div>Sport adapté</div> <div>Hélène à l’Atelier</div> <div>10h00 - 11h00 </div> <div>Renforcement musculaire</div> <div>Hélène à l’Atelier</div>	<div>08h45 – 09h45 </div> <div>Gymnastique sur chaise</div> <div>Christophe à l’Atelier</div> <div>10h00 - 11h00 </div> <div>Gym Douce</div> <div>Myriam à l’Atelier</div> <div>11h00 – 12h00 </div> <div>Qi Gong</div> <div>Christophe : roof top</div>	<div>10h00 - 11h00 </div> <div>Pilates</div> <div>Myriam à l’Atelier</div>	<div>08h30 - 09h30 </div> <div>Sport adapté</div> <div>Elise à l’Atelier</div> <div>09h30 - 10h30 </div> <div>Yoga</div> <div>Corinne à l’Atelier</div>	<div>10h00 – 11h00 </div> <div>Circuit Training</div> <div>Hélène à l’Atelier</div>	<div>10h00 -11h30 </div> <div>Yoga Dance</div> <div>Stéphanie à l’Atelier</div> <div>11h15 – 12h15 </div> <div>Relaxation</div> <div>Myriam au Cinéma</div>	<div>11h00 – 12h00 </div> <div>Hatha Yoga</div> <div>Didier à l’Atelier</div>
DEJEUNER AU RESTAURANT DE 12H00 à 14H30						
<div>16h00 – 17h00 </div> <div>Posture &amp; équilibre</div> <div>Christophe à l’atelier</div>	<div>15h30 – 16h30 </div> <div>Sport adapté</div> <div>Elise à l’Atelier</div> <div>15h30 - 16h30</div> <div>Conférence : Charlotte Perriand</div> <div>Maxime au Cinéma</div>	<div>15h00</div> <div>Secret d’Histoire : Si les murs de la maison blanche pouvaient parler</div> <div>Au Cinéma</div>	<div>13h30 – 14h30 </div> <div>Assouplissement</div> <div>Christophe à l’Atelier</div> <div>14h45 – 15h45 </div> <div>Gymnastique sur chaise</div> <div>Christophe à l’Atelier</div>	<div>15h00 - 16h30</div> <div>Naturopathie : La vitamine C et tout ses secrets</div> <div>Delphine : salon de thé</div>	<div>15h00</div> <div>Secret d’Histoire : Léonard de Vinci. Le génie sans frontières</div> <div>Au Cinéma</div>	<div>13h00</div> <div></div> <div>Au cinéma</div>
<div>17h00</div> <div>Le bureau des légendes ep 1</div> <div>Au Cinéma</div> <div>17h30 - 18h30</div> <div>Yoga </div> <div>Corinne à l’Atelier</div> <div>19h00 – 20h30</div> <div>Dance en duo </div> <div>Marie-France à l’Atelier</div>	<div>17h00 - 18h00 </div> <div>Méditation sonore</div> <div>Christophe au Cinéma</div> <div>18h10</div> <div>Le clan des Siciliens</div> <div>Au Cinéma</div>	<div>17h00</div> <div>Malveillance</div> <div>au Cinéma</div> <div>17h00 - 18h00 </div> <div>Médit / Qi Gong</div> <div>Christophe à l’Atelier</div> <div>18h30 – 19h40 </div> <div>Sweat Dance</div> <div>Stéphanie à l’Atelier</div>	<div>16h00</div> <div>Dessin &amp; Peinture</div> <div>Marie au salon de thé</div> <div>17h00</div> <div>Killer of the flower moon</div> <div>Au cinéma</div> <div>18h00 – 19h30 </div> <div>Atelier Clip Dance</div> <div>Stéphanie à l’Atelier</div>	<div>17h00</div> <div>Un cœur en hiver</div> <div>Au Cinéma</div> <div>17h30-18h30 </div> <div>Qi Gong</div> <div>Christophe à l’Atelier</div>	<div>17h00</div> <div></div> <div>Au Cinéma</div>	<div>14h30</div> <div></div> <div>Au salon de thé</div> <div>17h00</div> <div>Avant toi</div> <div>Au Cinéma</div>
DINER AU RESTAURANT DE 19H00 à 21H00						
<div>20h15</div> <div>Le bureau des légendes ep 1</div> <div>Au Cinéma</div>	<div>20h15</div> <div>Le clan des Siciliens</div> <div>Au Cinéma</div>	<div>20h15</div> <div>Malveillance</div> <div>Au Cinéma</div> <div>Petit Bac</div> <div>Marine : salon de thé</div>	<div>20h15</div> <div>Killer of the flower moon</div> <div>Au Cinéma</div>	<div>20h15</div> <div>Un cœur en hiver</div> <div>Au Cinéma</div>	<div>20h15</div> <div>Gorilles dans la brume</div> <div>Au Cinéma</div>	<div>20h15</div> <div>Avant toi</div> <div>Au Cinéma</div>

# Lundi 2 Février

Bonne fête aux  
Théophane



9h00 – 11h00

## Début des activités sportives

avec Hélène  
à l'Atelier

16h00 – 17h00

## Posture et équilibre

Avec Christophe à l'atelier



Casa Barbara

17h00 – 18h30

## Yoga

Avec Corinne à l'atelier

20h15

## Le bureau des légendes ep 1

Au Cinéma

Bienvenue dans le quotidien du service le plus secret des services secrets français : le Bureau des Légendes, qui pilote à distance des agents clandestins partis sur le terrain. Malotru, un agent de retour après 6 ans de mission en Syrie, peine à abandonner sa "légende" alors que Nadia, son amour de Damas, arrive à Paris. Au risque de mettre en danger tout son service.

27 Avril 2015 | 10 épisodes | Drame, espionnage  
De Eric Rochand  
Avec Mathieu Kassovitz et Florence Loiret Caille



# Mardi 3 Février



Nous fêtons les Blaise

8h45 – 9h45

**Sport sur chaise**

avec Christophe  
à l'Atelier

10h00 - 11h00

**Gym Douce**

avec Myriam  
à l'Atelier

11h00 – 12h00

**Qi Gong**

avec Christophe  
sur le toit terrasse

En cas de pluie à 11h00 à l'atelier



Casa Barbara

15h30 – 16h30

**Conférence :**  
**Charlotte Perriand**

avec Maxime  
au Cinéma

15h30 – 16h30

**Sport adapté**

avec Elise  
à l'Atelier

17h00 – 18h00

**Méditation Sonore**

avec Christophe  
au Cinéma

18h10

**Le clan des Siciliens**

au Cinéma

20h15

**Le clan des Siciliens**

au Cinéma

15 mars 1973 en salle | 3h 58min

Biopic, Drame, Historique

De Luchino Visconti

Par Suso Cecchi d'Amico, Luchino Visconti

Avec Helmut Berger, Romy Schneider, Silvana Mangano



Évocation du règne de Louis II de Bavière, protecteur des arts (et en particulier mécène de Richard Wagner qui lui dut son salut et la possibilité de réaliser ses plus belles œuvres) et de la complicité presque amoureuse qui le lie avec sa cousine Sissi.



# Mercredi 4 Février

Bonne fête aux Véronique

10h00 - 11h00

**Pilates**

avec Myriam  
à l'Atelier

15h00 – 17h00

**Secret d'Histoire :**  
**Si les murs de la maison blanche**  
**pouvaient parler**  
au Cinéma

17h00

**Malveillance**

Au cinéma

 **Casa Barbara**

17h00 – 18h00

**Médit / Qi Gong**

Christophe  
à l'Atelier

18h30 – 19h30

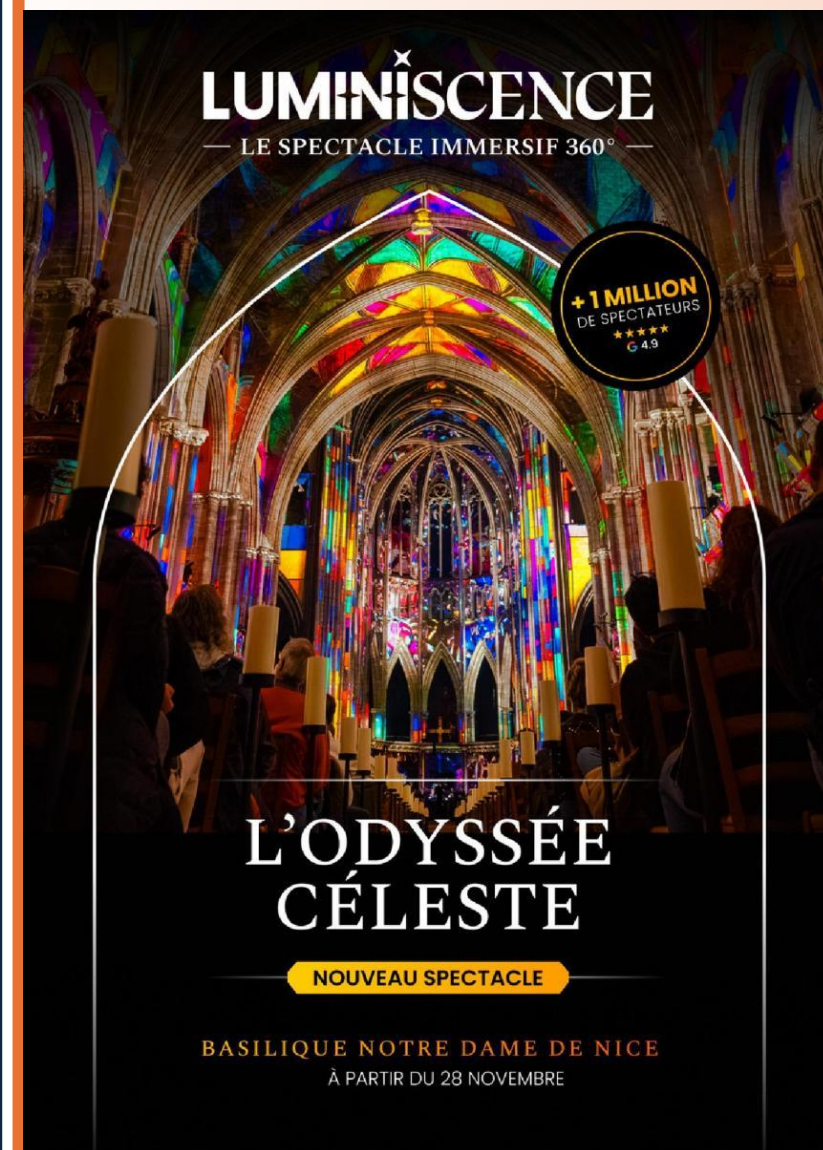
**Sweat Dance**

Avec Stéphanie  
à l'atelier



César est un gardien d'immeuble toujours disponible, efficace et discret. Disponible pour s'immiscer dans la vie des habitants jusqu'à les connaître par cœur ; discret quand il emploie ses nuits à détruire leur bonheur ; efficace quand il s'acharne jusqu'à l'obsession sur Clara, une jeune femme insouciante et heureuse...

Idée sortie :



# Jeudi 5 Février

Bonne fête aux Agathe



8h30 – 9h30

**Sport adapté**

avec Hélène  
à l'Atelier

9h30 – 10h30

**Yoga**

avec Corinne  
à l'Atelier

13h00 – 14h00

**Assouplissement**

avec Christophe  
à l'Atelier



## Casa Barbara

14h15 – 15h15

**Gymnastique sur Chaise**

avec Christophe  
à l'Atelier

16h00 – 18h00

**Dessin & Peinture**

au Salon de thé

17h00

**Killer of the flower moon**

au Cinéma

18h00 – 19h30

**Atelier Clip Dance**

avec Stéphanie  
à l'Atelier

20h15

**Killer of the flower moon**

au Cinéma



Au début du XXème siècle, le pétrole a apporté la fortune au peuple Osage qui, du jour au lendemain, est devenu l'un des plus riches du monde. La richesse de ces Amérindiens attire aussitôt la convoitise de Blancs peu recommandables qui intriguent, soutirent et volent autant d'argent Osage que possible avant de recourir au meurtre...



# Vendredi 6 Février

Bonne fête aux Gaston

10h00 – 11h30

**Circuit training**

avec Hélène  
à l'Atelier

15h00 – 16h30

**Naturopathie :**

**La vitamine C et tout ses secrets**

avec Delphine  
au salon de thé

 **Casa Barbara**

17h30 – 18h30

**Qi Gong**

avec Christophe  
à l'Atelier

17h00 ou 20h15

**Un cœur en hiver**

au Cinéma

7 Juillet 2003 en salle | 1h 45min

Drame, Romance

De Claude Sautet | Par Jacques Fieschi, Claude Sautet

Avec Daniel Auteuil, André Dussollier, Emmanuelle Béart



L'expansif Maxime, dirige d'une main de fer sa lutherie avec son ami de toujours, Stéphane, un maître artisan assez solitaire. Un jour, le riche propriétaire tombe follement amoureux d'une violoniste, Camille. Mais alors qu'ils sont sur le point d'emménager ensemble, contre toute attente, Stéphane sort de sa tanière et décide de séduire la jeune femme, au grand dam de son meilleur ami.

**Idée sortie :**



**SOCIÉTÉ DES REGATES D'ANTIBES**

51ème édition

# SKI-VOILE

VENDREDI 16 ET DIMANCHE 18 JANVIER  
420 - DERIVEURS

SAMEDI 17 JANVIER - EPREUVE DE SKI - AURON  
HABITABLES - DERIVEURS

DU VENDREDI 23 AU DIMANCHE 25 JANVIER  
FIREBALL - DERIVEURS

SAMEDI 24 - DIMANCHE 25 JANVIER  
EUROPE-ILCA - DERIVEURS

SAMEDI 23 MAI - LES 3 BAIES  
HABITABLES

# 2026

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

SR-ANTIBES.FR

ANTIBES

AURON

FFVoile

Cannes radio

CÔTE D'AZUR FRANCE

# Samedi 7 Février

Bonne fête aux  
Eugénie



11h15 – 12h15

**Relaxation**  
avec Myriam  
à l'Atelier

15h00 – 16h50

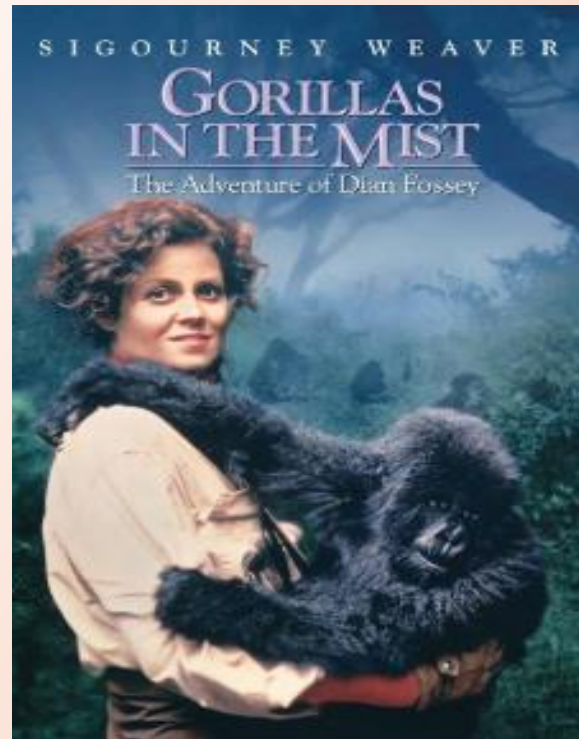
**Secret d'Histoire :**  
**Léonard de Vinci. Le génie**  
**sans frontières**  
Au cinéma



Casa Barbara

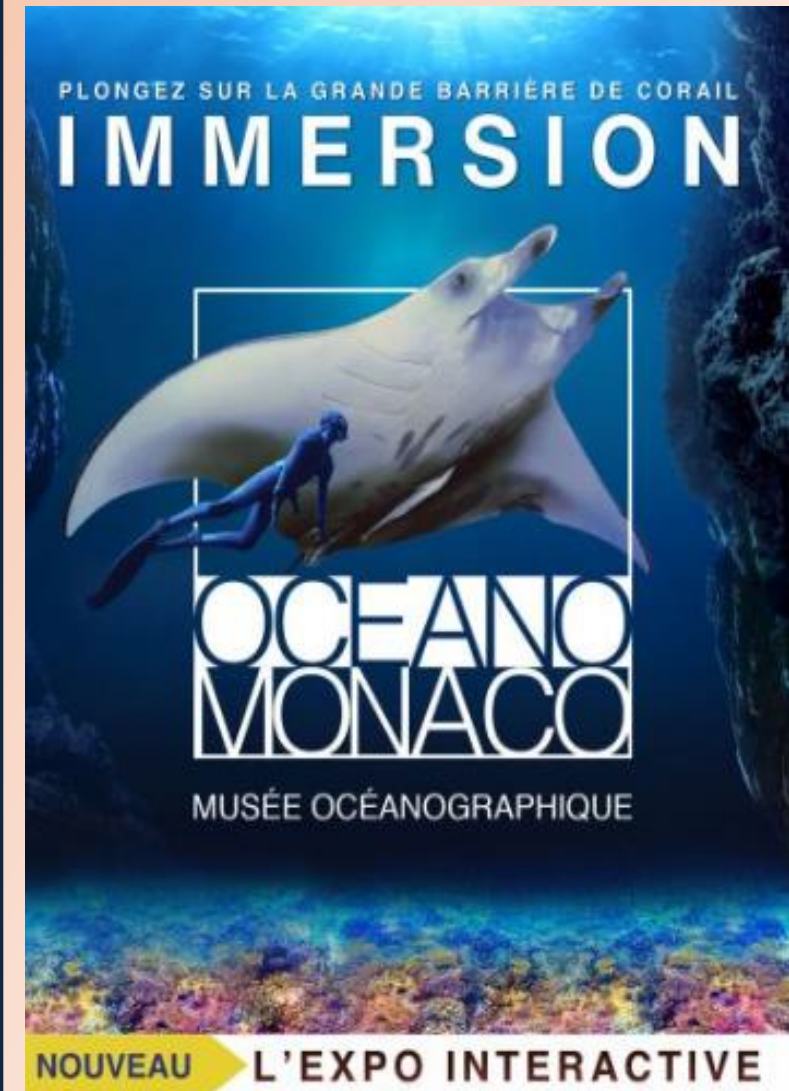
17h00 ou 20h15

**Gorilles dans le brume**  
Au Cinéma



Evocation de la vie de Dian Fossey, une anthropologue qui consacra sa vie à l'étude et à la sauvegarde des gorilles. Elle fut sauvagement assassinée le 26 décembre 1985.

Idée de sortie :





# Dimanche 8 Février

Bonne fête aux Jaqueline



11h00 – 12h00

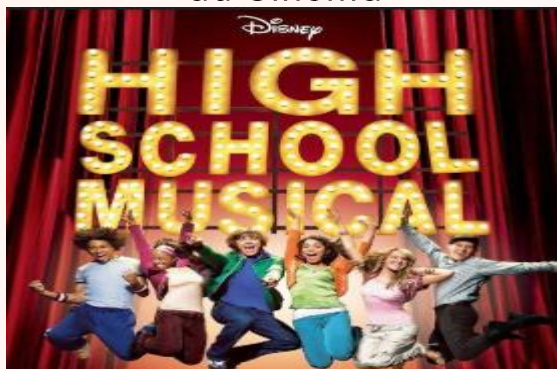
## Hatha Yoga

avec Didier  
à l'Atelier

13h00

## High school musical

au Cinéma



Troy, le capitaine de l'équipe de basketball, et Gabriella, une jeune fille timide douée en mathématiques, partagent une passion secrète pour le chant. Malgré leurs différences, ils décident d'unir leurs forces pour participer à la comédie musicale de leur lycée, se heurtant à l'ordre social établi. A force de volonté et de détermination, ils réussiront à convaincre les autres étudiants et à aller au bout de leur rêve.

 Casa Barbara

14h30

## LOTO

au Salon de thé



17h00 ou 20h15

## Avant toi

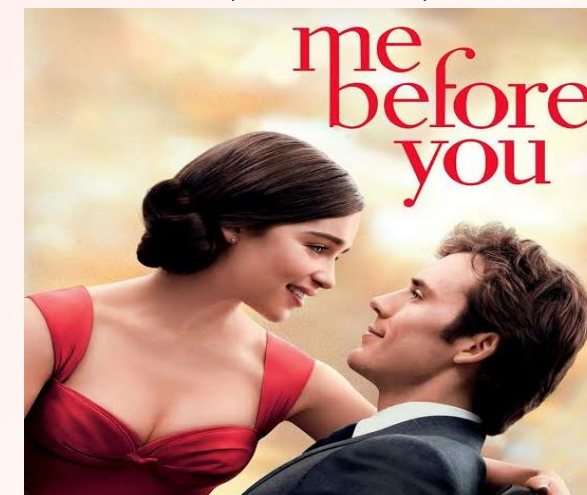
au Cinéma

22 Juin 2016 en salle | 1h 50min

Drame, Romance

De Thea Sharrock | Par Jojo Moyes

Avec Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer



Une charmante petite ville de l'Angleterre rurale. Si elle est originale et artiste dans l'âme, Louisa "Lou" Clark, 26 ans, n'a aucune ambition particulière. Elle se contente d'enchaîner les boulots pour permettre à ses proches de joindre les deux bouts.

Jeune et riche banquier, Will Traynor était un garçon plein d'audace et d'optimisme jusqu'à ce qu'il se retrouve paralysé, suite à un accident survenu deux ans plus tôt. Devenu cynique, il a renoncé à tout et n'est plus que l'ombre de lui-même.

Autant dire que ces deux-là auraient pu ne jamais se rencontrer. Mais lorsque Lou accepte de travailler comme aide-soignante auprès de Will, elle est bien décidée à lui redonner goût à la vie.



