Direction de l'Education Nationale, de la Jeunesse et des Sports

# PROGRAMME ÉTÉ

## 11-13 ANS

# Pass'Sport Culture 2026

Gouvernement Princier
PRINCIPAUTÉ DE MONACO

@GvtMonaco

www.gouv.mc

# Pass'Sport Culture 2026

Le Pass'Sport Culture est organisé par la Direction de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports. Cette opération permet aux jeunes âgés de 11 à 25 ans, monégasques, résidents ou scolarisés à Monaco, de pratiquer pendant les mois de juillet et d'août des activités culturelles et sportives.

Moyennant un forfait de 60 € pour les deux mois d'été, la carte Pass'Sport Culture permet de s'inscrire à toutes les activités, sous réserve de places disponibles.
Le dossier d'inscription peut être retiré sur place, de 9h30 à 18h30, ou téléchargé sur le site :
*monservicepublic.gouv.mc/thematiques/education/vie-extra-scolaire/adolescents/s-inscrire-au-pass-sport-culture*

**Le Pass'Sport Culture été 2026 fonctionne du lundi 29 juin au vendredi 4 septembre 2026.**

L'assurance souscrite par les associations prestataires ne couvre les participants que si la responsabilité de l'animateur est engagée. Les adhérents doivent impérativement être couverts par une assurance responsabilité civile.

*La Direction de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports remercie les Services, Associations et personnes qui collaborent à cette édition 2026.*

Contact
Centre d'Information de l'Éducation Nationale
ouvert du lundi au vendredi, de 9h30 à 18h30
Tél. : 98 98 87 63
**En cas d'urgence et en dehors des horaires d'ouverture**,
vous pouvez contacter le CIEN
au 06 80 56 96 61 au mois de juillet ou au 06 31 77 31 62 au mois d'août.

Le programme du Pass'Sport Culture est réalisé avec le concours
de la Direction des Affaires Culturelles.

## La Culture et le Pass'2026

Sur présentation de votre carte Pass'Sport Culture,
**GRATUITÉ** pour les musées et événements suivants :

- ☼ **Musée d'Anthropologie Préhistorique**, de 9h00 à 18h00.
- ☼ **Musée des Timbres et des Monnaies**, de 9h30 à 18h00.
- ☼ **Collection de voitures de S.A.S. le Prince**, de 10h00 à 19h00.
- ☼ **Nouveau Musée National de Monaco (NMNM)**, de 11h00 à 19h00.
  - Villa Paloma, 56, boulevard du Jardin Exotique.

  *« Victor Brauner, l'aventure magique »*
- ☼ **Grands Appartements du Palais Princier**, de 10h00 à 18h00.
- ☼ **Saison 2026 du Théâtre du Fort Antoine**, Bastion du Fort Antoine.

*Renseignements : theatrefortantoine.com (sur réservation)*

## La Mairie et le Pass' 2026

**La piscine municipale du Stade Nautique Rainier III** (piscine du port) à tarif réduit, sur présentation de votre carte d'adhérent à l'entrée de la piscine ainsi qu'aux vestiaires.

**MÉMO**

Pour participer aux activités du **Pass'Sport Culture été 2026**, vous devez :

- **déposer** le dossier d'inscription **complet** au Centre d'Information de l'Éducation Nationale afin de **retirer** votre carte d'adhérent 2025-2026
- **réserver** les activités au Centre d'Information de l'Éducation Nationale

La réservation des activités débute le **jeudi 11 juin** pour les **adhérents déjà en possession de la carte 2025/2026**.

**Attention : aucun dossier d'inscription ne sera enregistré ce jour. Cette journée sera uniquement consacrée à la réservation des activités.**

Pour les **nouveaux adhérents**, l'adhésion au Pass'Sport Culture et la réservation des activités se feront à partir du **lundi 15 juin** (et se poursuivra tout l'été).

Le tarif estival est de **60€ pour les deux mois**, à régler sur place par chèque ou espèces.

## Théâtre d'impro

### Théâtre des Muses

**11 - 13 ans**

Stages du 6 au 10 juillet, du 20 au 24 juillet, du 27 au 31 juillet, du 3 au 7 août ou du 24 au 28 août, de 14h00 à 16h15.

**Un stage par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Le Théâtre des Muses*
*45 A, boulevard du Jardin Exotique*

Grâce à des exercices ludiques, vous apprendrez à créer et à incarner un véritable personnage. La rencontre de tous ces personnages permettra d'élaborer un scénario qui sera joué en fin de stage. Vous découvrirez, avec sensibilité et amusement, l'univers du spectacle vivant.
Au programme : échauffement, diction, aisance corporelle, improvisation, apprentissage de petits textes et présentation de fin de stage.

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Travail de comédien

### Centre Méditerranéen d'Études Françaises

**13 - 16 ans**

Stages du 27 au 31 juillet ou du 3 au 7 août
**Horaires indicatifs :** de 9h00 à 18h00
Le déjeuner sera fourni sur place (participation 30€)
**Un stage par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Centre Méditerranéen d'Études Françaises*
*Chemin des Oliviers – Cap d'Ail*

Encadrés par des professionnels du théâtre, vous vous initierez au travail de comédien. Soutenu par le Centre National du Théâtre, ce stage se déroule dans le cadre privilégié du Centre Méditerranéen d'Études Françaises et son parc surplombant la Méditerranée. Il s'adresse à des jeunes très motivés.

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Guitare

### ATHENA Artistes Associés

**11 - 17 ans**

Stages débutants : du 29 juin au 3 juillet ou du 27 au 31 juillet, de 10h00 à 12h00

Stages initiés : du 13 au 17 juillet ou du 3 au 7 août, de 10h00 à 12h00

**Un stage par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Venez vous initier à la guitare acoustique ou électrique en apprenant quelques accords qui vous permettront de jouer vos premiers morceaux !

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Composition musicale

### Centre Jeunesse Princesse Stéphanie

**11 - 17 ans**

Stage du 20 au 24 juillet, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

**Nouveauté 2026**

Venez découvrir la composition musicale, n'ayez pas peur… Créer sa propre musique, cela s'apprend ! Écoutez, expérimentez, trouvez vos inspirations, construisez une mélodie, choisissez votre univers musical et... composez maintenant !

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Comédie musicale

### Fantasia Méditerranée

**11 - 13 ans**

Stages du 2 au 3 juillet ou du 13 au 14 août, de 14h30 à 16h00

**Un stage par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Studios de la Costa*
*10, avenue de la Costa*

**Nouveauté 2026**

Plongez dans l'univers de la comédie musicale en associant chant, interprétation et présence scénique. À travers la découverte de chansons issues du répertoire pop et des grandes comédies musicales américaines, vous développerez votre technique vocale, votre expression artistique et votre confiance sur scène. Encadré par des artistes professionnels, ce stage estival vous permettra de vivre une véritable expérience du spectacle.

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Volley-ball

### ASM Volley-ball

**À partir de 11 ans**

Stage du 24 au 28 août, de 9h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Gymnase du stade des Moneghetti*
*2 bis Rue Jean Bouin — Beausoleil*

Envie de bouger et de relever des défis en équipe ? Le volley-ball développe l'agilité, la coordination et l'esprit collectif. Venez perfectionner vos gestes techniques, apprendre les bases tactiques du jeu et, bien sûr, travailler vos smashs !

**Attention : prévoir des baskets et une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Badminton

### Fédération Monégasque de Badminton

**11-13 ans**

Stages de 2 jours, 3 jours ou 5 jours, au choix :
du 29 juin au 3 juillet, du 13 au 17 juillet ou du 17 au 21 août, de 10h30 à 12h30

**Un stage par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Lycée Rainier III*
*7, allée Lazare Sauvaigo*

Rapide et dynamique, le badminton est idéal pour se dépenser tout en développant sa précision et ses réflexes. Que vous soyez débutant ou déjà pratiquant, venez découvrir ses multiples facettes et progresser dans une ambiance conviviale.

**Attention : porter une tenue de sport avec des baskets à semelles claires et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Tennis

### Monte-Carlo Country Club

**À partir de 11 ans**

Séances les mercredis, du 1er juillet du 26 août, de 15h00 à 17h00

**2 séances maximum par mois**

Lieu de rendez-vous : *Monte-Carlo Country Club*

Le tennis est un sport complet tant sur le plan physique et technique que tactique. Il fait travailler tous les muscles du corps, développe la coordination, favorise la concentration et apprend la maîtrise de soi !

**Attention : pour l'activité tennis, la licence FFT est obligatoire (23€). Les participants non-licenciés devront le signaler au MCCC avant le début de l'activité. Porter une tenue de sport et des baskets et prévoir une bouteille d'eau, une casquette et de la crème solaire.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Squash

### Squash Rackets Club

**11 - 13 ans**

Stage du 2 au 4 septembre, de 14h00 à 16h00

Lieu de rendez-vous : *Stade Louis II - Salle de squash*

Sport de raquette en salle ; le but pour les deux joueurs est de se renvoyer la balle en utilisant les murs qui les entourent. Vous allez bouger mais n'oubliez pas aussi d'utiliser une bonne tactique !

**Attention : porter une tenue de sport avec des baskets à semelles claires et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Handball

### ASM Handball

**11 - 13 ans**

Séances les lundis 6 juillet et 31 août, de 10h00 à 12h00

**Une séance par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Espace Saint-Antoine—Fontvieille*
*Entrée par la rue du Gabian*

Vous aimez courir, sauter, tirer et marquer des buts ? Le handball est un sport rythmé qui développe l'agilité, les réflexes et l'esprit d'équipe. Venez apprendre les gestes essentiels du jeu et relever de nouveaux défis sur le terrain !

**Attention : porter une tenue de sport avec des baskets à semelles claires et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Accrobranche

**Centre d'Information de l'Éducation Nationale**
**<u>À partir de 13 ans (révolus)</u>**
Sorties les mardis, du 30 juin au 18 août
Départ du bus à 9h00 précises, retour vers 14h30
**Une sortie par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Arrêt de bus du Stade Louis II, à Fontvieille (côté Cap d'Ail)*

Vous aimez les sensations fortes ? Direction le parc départemental des rives du Loup pour un parcours d'accrobranche en pleine nature !
**Attention : il est nécessaire de mesurer au minimum 1m45 pour participer à cette activité. Prévoir un sac à dos avec un pique-nique, une bouteille d'eau, des baskets, un pantalon, des gants type jardinage (si vous en avez), des lunettes de soleil et de la crème solaire.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Escalade

**Centre d'Information de l'Éducation Nationale**
**<u>11 - 13 ans</u>**
Séances les lundis, du 29 juin au 17 août, de 9h30 à 11h00 ou de 13h30 à 15h00
**2 séances maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Espace Saint-Antoine—Fontvieille*
*Entrée par la rue du Gabian*

L'escalade est un sport très mental qui permet de développer son sang froid, de vaincre sa peur, d'anticiper, afin de trouver la bonne stratégie et la bonne tactique pour progresser. Ce sport demande de la concentration, développe le sens de l'équilibre et la souplesse tout en faisant travailler tous les muscles.
**Attention : porter une tenue de sport et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Tir à l'arc

### Arc Sud Events

Séances les vendredis, du 10 juillet au 14 août
**De 11 à 13 ans :** de 9h30 à 10h45
**De 13 à 17 ans :** de 10h45 à 12h00
**2 séances maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Initiation et perfectionnement avec divers ateliers : tir à l'arc, sarbacanes, archery tag. Visez la cible et touchez le mille !
Une activité qui demande de la concentration, un brin de technique et beaucoup d'envie !

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Bowling

### Box 98

**À partir de 13 ans (révolus)**
Sessions les jeudis 9, 23 et 30 juillet et 13, 20 et 27 août, de 11h00 à 12h00
**Une session par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Les Terrasses de Fontvieille*
*25, avenue Albert II*

Venez tester les pistes de mini-bowling XL de Monaco !

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Pole Sport

### Coaching & Pole

**11 - 13 ans**

Stage du 30 au 31 juillet, de 14h30 à 16h30

Lieu de rendez-vous : *Coaching & Pole*
*2, rue du Gabian – « Les Indutries » 3ème étage*

Sport aérien hors du commun qui mélange la danse, la gymnastique et l'acrobatie sur une barre à la verticale. Vous effectuerez différentes figures acrobatiques qui vous donneront la sensation de voler dans les airs !
**Attention : prévoir un short, un t-shirt, une bouteille d'eau et avoir les cheveux attachés.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Trampoline

### L'Étoile de Monaco

**11 - 13 ans**

Séances les mardis 30 juin, 7 juillet, 18 et 25 août, de 14h00 à 16h00
**Une séance par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Salle de gymnastique*
*Complexe de la Gare SNCF niveau –9*

Venez exécuter sauts et figures acrobatiques et découvrir cette discipline sportive en toute sécurité dans un espace dédié.
**Attention : prévoir des baskets et une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Jazz Dance

### Club Ninette

**11 - 13 ans**

Stage du 22 au 23 juillet, de 9h30 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Votre corps deviendra un véritable instrument capable d'interpréter la musique ! Inspirée des comédies musicales, cette danse mélange technique, rythme et expression personnelle.
Après un échauffement, place au fun et à la créativité ! Vous danserez sur différents morceaux et créerez ensemble une chorégraphie de jazz.
**Attention : porter des baskets et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Cheerdance

### Club Ninette

**11 - 17 ans**

Stage du 13 au 16 juillet, de 9h30 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Mix sportif chorégraphié mêlant gym et danse. Vous pourrez ici développer force, souplesse et coordination.
**Attention : porter des baskets et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Rainbow Yoga

### Club Ninette

**11 - 13 ans**

Stage du 8 au 9 juillet, de 9h30 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Pour l'été, bougez autrement ! Venez découvrir le yoga dynamique, une nouvelle façon de pratiquer cette discipline, en gardant un rythme soutenu mais amusant ! Vous partagerez de bons moments de rigolade et de bien-être.
**Attention : porter des baskets et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Cirque acrobatique

### Club Ninette

**11 - 17 ans**

Stage du 27 au 30 juillet, de 9h30 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Dans un univers artistique mêlant performances acrobatiques et jeux d'équilibre, vous vous initierez aux arts du cirque. Tout ceci chorégraphié dans une inspiration « cirque acrobatique ».
**Attention : prévoir des baskets et une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## BD / Manga

### Atelier BD

**11 - 17 ans**

Stages du 29 au 30 juin, du 2 au 3 juillet, du 20 au 21 juillet ou du 23 au 24 juillet, de 9h30 à 12h00

**2 stages maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Laissez place à votre imagination ! Vous choisirez entre monter votre planche de BD ou vous initier à l'art du manga en abordant le processus de création avant d'organiser vos images et raconter votre histoire…
Il n'y pas que dans son bain que l'on peut faire des bulles !

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Couture

### Creativ'Explore Atelier

**À partir de 11 ans**

Séances les 8 et 9 juillet et les 19 et 20 août,
de 9h30 à 12h30 ou de 14h00 à 17h00

**2 séances maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Terres méditerranéennes*
*18, rue Grimaldi*

Venez découvrir la couture à la machine et réaliser une pièce unique !
Vous choisirez les matériaux, les couleurs et les motifs selon vos envies et votre personnalité et laisserez place à votre créativité.

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Le portrait

### École Supérieure d'Arts Plastiques

**11 - 13 ans**

Stage du 24 au 26 août, de 13h00 à 15h30

Lieu de rendez-vous : *Pavillon Bosio*
*1, avenue des Pins*

Le portrait devient ici un véritable terrain de jeu artistique. En explorant le dessin, la couleur, le collage et l'autoportrait, vous apprendrez à observer, interpréter et réinventer le visage. Un atelier qui mêle techniques de représentation et expression de votre univers personnel.

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Crée ton Super-héros !

### École Supérieure d'Arts Plastiques

**11 - 13 ans**

Stage du 27 au 28 août, de 13h00 à 15h30

Lieu de rendez-vous : *Pavillon Bosio*
*1, avenue des Pins*

Place à l'imagination ! Cet atelier vous invite à créer votre propre super-héros ou super-héroïne en vous inspirant de l'univers des comics. À travers le dessin et la création de personnages, vous apprendrez à représenter visages, expressions et postures tout en inventant un costume, des pouvoirs et une histoire originale.

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Linogravure

### Centre Jeunesse Princesse Stéphanie

**11 - 13 ans**

Stage du 29 juin au 2 juillet, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Venez découvrir la linogravure à travers différentes techniques de créations : d'une image en passant par le dessin d'un motif reporté sur une plaque de linoléum, à la gravure, l'encrage et l'impression sur papier.

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Dans la peau d'un aquariologiste

### Musée Océanographique de Monaco

**À partir de 11 ans**

Séances les vendredis 10, 17 et 24 juillet et 7, 14 et 21 août, de 10h00 à 12h00

**Une séance par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Hall d'entrée du Musée océanographique*
*Avenue Saint Martin*

Accompagné d'un aquariologiste, vous vivrez une véritable expérience immersive : présentation de la cuisine, découverte du bassin tactile et de l'aquarium Méditerranée, visite de la réserve… et bien d'autres surprises !

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Jeu de rôle

### Mystériah : le Monde Parallèle

**13 - 17 ans**

Stages du 29 juin au 3 juillet ou du 10 au 14 août, de 9h30 à 12h00

**Un stage par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Guidé par un maître de jeu, vous interpréterez votre propre personnage dans un environnement fictif et entrerez dans ce monde de magie où l'histoire mêle intrigue, suspens et surprises ! Vous évoluerez dans cet univers en prenant des décisions qui changeront le destin de votre personnage et… de votre équipe !

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Jeux de société

### Roca Games

**À partir de 11 ans**

Séances les mardis, mercredis, jeudis et vendredis, du 30 juin au 10 juillet et du 18 au 28 août, de 14h00 à 17h00

**2 séances maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Maison des Associations « A Casa d'i Soci »*
*2 bis Promenade Honoré II*

Venez découvrir l'univers des jeux de société dans une ambiance conviviale et amusante. Que vous soyez stratège, aventurier, créatif ou compétiteur, il y aura forcément un jeu fait pour vous ! Entre défis, fous rires et belles découvertes, vous ne verrez pas le temps passer. L'objectif ? Créer du lien, développer son esprit d'équipe, stimuler sa réflexion… et surtout passer un super moment !

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Loups-Garous

### Mystériah : le Monde Parallèle

**11 - 13 ans**

Stages du 6 au 7 juillet ou du 3 au 4 août, de 10h00 à 12h00

**Un stage par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
*45, avenue des Papalins - Parking du Port*

Bienvenue à Thiercelieux, charmant petit village niché au creux des forêts. Les villageois y vivent paisiblement… mais parmi eux se cachent des loups-garous, une sorcière, une voyante… saurez-vous les démasquer ?

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Une journée au Musée

### Musée d'Anthropologie Préhistorique

**11 - 13 ans**

Journées les 16 et 28 juillet, 13 et 18 août, de 9h30 à 16h00

**Une journée par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Musée d'Anthropologie préhistorique de Monaco*
*56 bis boulevard du Jardin exotique*
*(accès par l'entrée privée située entre le Jardin exotique et la Villa Paloma)*

Passez une journée immersive au Musée d'Anthropologie Préhistorique !
Au programme : visite guidée VIP des expositions du Musée, accès privilégié au laboratoire de recherche et à la grande salle de travail, atelier modelage, initiation aux fouilles archéologiques, atelier allumage du feu…
**Attention : prévoir un pique-nique si vous souhaitez déjeuner sur place.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Escrime multi-armes

### L'Escrime et le Pistolet de Monaco

**11 - 13 ans**

Stages du 6 au 9 juillet ou du 20 au 23 juillet, de 15h00 à 16h30

**Un stage par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Stade Louis II - Salle d'armes Fernand Prat*

Du mental pour la concentration et de l'agilité pour entrer en action ! Vous serez initié à une arme différente chaque jour : fleuret, épée, sabre et sabre laser.
Le matériel spécifique est prêté.
**Attention : porter une tenue de sport (jambes couvertes : pas de short) avec des baskets et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Ju-Jitsu

### Judo Club de Monaco

**11 - 13 ans**

Stages du 14 au 17 juillet ou du 4 au 7 août, de 13h30 à 15h30

Lieu de rendez-vous : *Stade Louis II - Dojo Louis Orecchia*

Le Ju-Jitsu est un sport de combat japonais qui permet de s'initier à la self-défense grâce aux techniques de projection et de contrôle de l'adversaire.
Le matériel spécifique est prêté.
**Attention : porter une tenue de sport avec des baskets et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Taekwondo

### ASM Karaté Do & Taekwondo

**11 - 13 ans**

Stage du 29 au 31 juillet, de 17h00 à 19h00

Lieu de rendez-vous : *Stade Louis II — Salle d'arts martiaux*

Le taekwondo est un art martial basé majoritairement sur les percussions où vous apprendrez des techniques de coups de poing, mais surtout de coups de pied. Deux formes principales se dessinent en compétition : le combat et la technique. Venez les découvrir !

**Attention : prévoir un bas de survêtement et une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Sports de combat

### Académie Internationale d'Arts Martiaux de Monaco

**11 - 13 ans**

Séance le 26 août, de 9h30 à 11h30

Lieu de rendez-vous : *Stade Louis II - Salle de boxe*

Pàijeda (Monaco), Kickboxing (États-Unis d'Amérique et Japon), Muaythaï (Thailande), Kung Fu Wushu Sanda (Chine), Krav-Maga (Israël) – Venez découvrir et pratiquer ces sports de différents pays, cultures et époques dans un tour du monde géographique et historique. Au programme : techniques sportives de combat et de défense.

**Attention : porter un short ou un pantalon de survêtement, un t-shirt et des chaussures de sport et prévoir une bouteille d'eau.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Aviron / kayak

### Société Nautique de Monaco

**11 - 13 ans**

Séances les vendredis, du 10 juillet au 7 août, de 9h30 à 11h00

**2 séances maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Société Nautique*
*Quai Louis II*

Au départ du Port Hercule, prenez vos rames et glissez sur l'eau à la découverte de l'aviron ou du kayak.

**Attention : porter de vieilles baskets et prévoir une casquette, une bouteille d'eau et de la crème solaire. Port du t-shirt obligatoire.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Voile

### Yacht Club de Monaco

**11 - 13 ans**

Stage du 10 au 14 août, de 9h30 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Yacht Club*
*Quai Louis II*

Déplacez vous au gré du vent et goûtez aux plaisirs de la navigation en pratiquant la voile dans un cadre prestigieux. Pas de vent ? Ne vous découragez pas, le paddle vous attend !

**Attention : prévoir des vieilles baskets, une casquette, une bouteille d'eau et de la crème solaire. Port du t-shirt obligatoire.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Randonnée palmée

### Académie Monégasque de la Mer

**À partir de 11 ans**

Séances les mardis, du 30 juin au 1er septembre, de 9h00 à 12h00

**2 séances maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Académie Monégasque de la Mer*
*Plage du Larvotto*

Partez à la découverte du monde sous-marin en explorant les fonds marins équipés de palmes, masque et tuba. Une activité accessible et ludique pour observer la faune et la flore marines tout en profitant des plaisirs de la mer.
**Attention : prévoir une bouteille d'eau, un maillot et une serviette de bain, des lunettes de soleil, de la crème solaire et une tenue de rechange.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Paddle & nipper board

### Académie Monégasque de la Mer

**À partir de 11 ans**

Séances les mercredis, du 1er juillet au 2 septembre, de 9h00 à 12h00

**2 séances maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Académie Monégasque de la Mer*
*Plage du Larvotto*

Initiez-vous aux techniques de sauvetage côtier à travers des exercices ludiques sur planche. Cette activité permet de développer l'équilibre, l'endurance et la confiance en soi tout en découvrant les bases de la sécurité en milieu aquatique.
**Attention : prévoir une bouteille d'eau, un maillot et une serviette de bain, des lunettes de soleil, de la crème solaire et une tenue de rechange.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Plongée libre

### Académie Monégasque de la Mer

**À partir de 11 ans**

Séances les jeudis, du 2 juillet au 3 septembre, de 9h00 à 12h00

**2 séances maximum par adhérent**

Lieu de rendez-vous : *Académie Monégasque de la Mer*
*Plage du Larvotto*

Découvrez les sensations uniques de l'apnée et apprenez à évoluer sous l'eau en toute sérénité. À travers des exercices progressifs, vous développerez votre aisance aquatique, votre concentration et votre connaissance du milieu marin.
**Attention : prévoir une bouteille d'eau, un maillot et une serviette de bain, des lunettes de soleil, de la crème solaire et une tenue de rechange.**

**Juin / juillet 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**Août / septembre 2026**

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. | dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |