



VILLA FREUNDLER	P. 6-8
ACTIVITÉS FAMILLE	P. 9
PARC DES CHAUMETTES	P. 10
LA TOUR	P. 11
RENCONTRES & ÉVÉNEMENTS	P. 12-13
ENFANTS & PRÉADOS	P. 14-15
CENTRES AÉRÉS	P. 18-19
ADOS	P. 20-23
AGENDA CULTUREL	P. 24-27
COURS	P. 28-35

La reproduction des articles est autorisée avec mention de leur provenance.

Imprimerie Fomara-15'000 ex.

La MQP est une association sans but lucratif, rattachée à la Fondation genevoise pour l'animation socioculturelle (FAS'e). Les activités développées s'inscrivent dans le cadre des orientations de la charte cantonale des centres.

Son action est rendue possible grâce aux subventions cantonales et à celles du département municipal de la cohésion sociale et de la solidarité.

Le comité : Olivier Lacoste, Candice Martinez, Anne Nally, Danièle Warynski, Emmanuel Deonna, Silvia Rebecca, Joseph Oddi  
 Les animateurs-trices : Annabelle Kilchher, Marik Granados, Suzanne Zufferey Noguchi, Hakan Marty, Adil Fathy  
 Le secrétariat : Catherine Blanc Gilli  
 Les moniteurs-trices : Sacha Cabrolle, Marie Studemann, Kimberley Quinatoa, Jorge Toro, Vivien Amacher, Ylber Malici, Cristina Ledonne

# EDITO

**Notre quartier bouge, notre Maison de quartier aussi...**

Notre quartier ne saurait évoluer, s'améliorer, s'embellir sans la participation de ses habitante-e-s, c'est-à-dire sans votre engagement.

Chères habitantes,  
 Chers habitants,

Chaque mois de septembre, la maison du quartier de Plainpalais partage avec vous, son programme annuel. Ce programme multifamilial et multiculturel se veut coopératif, fédératif et interactif.

Prenez le temps de le lire, de découvrir les offres, les propositions qui sont celles des usagers et usagères de la MQP.

Soyez les bienvenu-e-s au rez de la maison, afin d'échanger et se rencontrer autour de vos envies et besoins, votre maison de quartier reste ouverte à vos vœux pour diversifier et enrichir son programme.

L'année 2023-2024 a été marquée par toute une gamme d'activités dont des visites de sensibilisation et de découverte à l'environnement sous la thématique de « BIODIVERSCITÉ », nous poursuivrons en 2024-2025. Soyez les Bienvenu-e-s à votre MQP!

# NOS HORAIRES

**LA MAISON OUVRE DÈS LE 26 AOÛT**

OUVERTURE TOUT PUBLIC

MARDI :	14H-18H30	JEUDI :	16H-19H
MERCREDI :	10H-12H	VENDREDI :	16H-22H.

## LES LOCATIONS DE SALLES

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE [HTTPS://WWW.QUARTIER1205.CH/LEA](https://www.quartier1205.ch/lea)  
 POUR CONSULTER LES ESPACES DISPONIBLES LES CONDITIONS D'UTILISATION.

Vous cherchez une salle pour une réunion, une cuisine pour un grand repas, un lieu pour organiser un anniversaire d'enfant? La Maison de quartier met à disposition gratuitement des espaces pour les habitant-e-s et associations du quartier en échange d'une contrepartie: coup de main ponctuel, participation à un événement du quartier ou proposition d'une activité de votre choix. L'équipe vous accueille chaque mercredi entre 10h et 12h et les vendredis entre 16h et 19h pour répondre à vos questions et confirmer les réservations.

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Mercredi  
27 mars 2025**

Pour les nouvelles fraîches et toute information, n'oubliez pas de consulter régulièrement notre site internet [www.mqplainpalais.ch](http://www.mqplainpalais.ch) ou nos pages Facebook et Instagram @mqplainpalais

4



## LE COLLECTIF

# BIO DIVERS CITÉ

VOUS PROPOSE

Inscription conseillée  
via le QR code ou par mail  
[BiodiversCite@protonmail.com](mailto:BiodiversCite@protonmail.com)

Tous publics **ENTRÉE LIBRE**



Mercredi 3 juillet 16h-19h  
Vendredi 9 août 15h-16h  
Vendredi 9 août 16h-19h  
Jeudi 15 août 17h-19h  
Vendredi 16 août 16h-19h  
Vendredi 16 août dès 19h  
Mercredi 4 septembre 14h30-17h30  
Dimanche 6 octobre 10h-12h  
Vendredi 15 novembre dès 17h30  
Mercredi 4 décembre 14h-17h

Atelier sur le cycle de l'eau et sa préservation  
« Petit traité d'ornithologie »  
Atelier dessin « Portrait Nos Voisins les Oiseaux »  
Balade dendrologique du quartier  
Atelier sérigraphie « Nos Voisins les Oiseaux »  
Moment d'échange & Apéro Sauvage  
Animation « Nichoirs pour Nos Voisins »  
Araneae, Belles Tisseuses

Balade nocturne, enjeux de la trame noire  
Découverte de la « micro » biodiversité

5

# À LA VILLA FREUNDLER



(4, PLACE ST-FRANÇOIS) TOUTES POPULATIONS & FAMILLES

## Pour une villa de quartier

**La villa Freundler est ouverte aux habitant.e.s et associations du quartier intéressé.es à réaliser un projet qui favorise le vivre-ensemble dans le quartier.**

Vous souhaitez proposer une activité, de manière ponctuelle ou sur une période donnée? Vous avez un talent qui ne demande qu'à être partagé? Vous souhaitez transmettre des connaissances et un savoir-faire? Venez nous rencontrer lors de nos accueils pour en parler. Toutes les conditions sont disponibles sur notre site internet.

Des cours et ateliers s'y tiennent également régulièrement, ainsi que des activités ouvertes aux habitant.e.s, n'hésitez pas à consulter la page dédiée à la villa sur notre site internet.



## Mercredis Familles à la villa Freundler

HORAIRE : LES MERCREDIS DE 13H30 À 18H  
(HORS VACANCES SCOLAIRES)  
PRIX : GRATUIT

Les mercredis après-midi, nous proposons un accueil libre pour les familles. Un bricolage, un goûter préparé et partagé, ainsi que des jeux sont au programme. Nous invitons les parents et les enfants à nous proposer leurs recettes, leurs envies et idées de bricolages, afin de construire ensemble le programme des activités!

**LES ENFANTS RESTENT TOUT DU LONG SOUS LA RESPONSABILITÉ DE LEURS PARENTS.**

Ponctuellement nous participons à des concours (maison de la créativité, exposition Art en Campagne...)

## Le jardin des Possibles

CONTACT : [INFO@JARDINDESPOSSIBLES.CH](mailto:INFO@JARDINDESPOSSIBLES.CH)

Né d'un souhait d'une habitante de voir fleurir un potager dans le parc de la villa Freundler, gagnant d'un prix Nature en Ville et soutenu par le Service des espaces verts, un collectif d'habitant.e.s cultive, les 150m<sup>2</sup> de ce jardin collectif dans le respect du vivant.

**CE JARDIN EST OUVERT À TOUS ET TOUTES.**

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉ.E ? CONTACTEZ-NOUS À : [INFO@JARDINDESPOSSIBLES.CH](mailto:INFO@JARDINDESPOSSIBLES.CH) OU VENEZ NOUS RENCONTRER LORS DE NOTRE RÉUNION LE 1<sup>ER</sup> MERCREDI DU MOIS À 18H.**

# LES SAMEDIS À LA VILLA

**PRIX : GRATUIT**

**LIEU : VILLA FREUNDLER**

## **Bourse puériculture**

**DATE : 12 OCTOBRE 2024**

**HORAIRE : 10H-16H**

**INSTALLATION : DÈS 9H**

Marché d'articles de puériculture. Vous souhaitez vendre, à prix abordables, des vêtements et articles de puériculture (hors mobilier), pour des enfants de 0 à 5 ans, prenez contact avec la maison de quartier début septembre pour réserver une table (10.-).

Animations et goûter offerts.

## **Gratifieria**

**DATE : 9 NOVEMBRE 2024**

**HORAIRE : 14H-18H (INSTALLATION DÈS 13H)**

**MARCHÉ DU GRATUIT**

Une gratifieria est un marché gratuit où l'on donne, l'on prend et on regarde.

On installera les tables et portants, vous venez déposer les objets dont vous n'avez plus l'utilité (propres et en bon état) ou vous venez vous servir gratuitement, que vous ayez ou non quelque chose à offrir, cela n'a pas d'importance.

## **Week-end atelier terre, confection d'oyas**

**DATES : SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 NOVEMBRE**

**2024, PUIS LES 29 ET 30 MARS 2025**

**HORAIRE : DE 10H À 16H**

**PRIX : GRATUIT**

**LIEU : VILLA FREUNDLER**

Envie de modeler la terre ? Nous vous proposons de venir créer votre oya, pour votre jardin, plante d'intérieur ou pour un jardin partagé, en terre. Les pièces sont ensuite cuites dans un four d'une école du quartier.

A midi, pique-nique canadien.

## **Course de ski de fonds et du concours de raclette au Mt Freundler**

**DATE : 1 FÉVRIER 2025**

**HORAIRE : 17H-21H**

Nous vous attendons pour la désormais célèbre course de ski de fond ! Venez déguisés et une boisson vous sera offerte. Le jury vous attendra avec deux machines à raclettes pour le grand concours des supers racleuses et racleurs du Mont-Freundler.

8

# ACTIVITÉS FAMILLE

TOUTES POPULATIONS & FAMILLES

## **Atelier cadeaux et cartes de vœux**

**DATE : SAMEDI 16 NOVEMBRE**

**HORAIRE : 15H-18H**

**PRIX : GRATUIT**

**LIEU : LA TOUR**

Pour préparer les fêtes de fin d'année, création de cartes de vœux et décorations de Noël en papier et fabrication de petit cadeaux.

## **Chasse aux œufs**

**DATE : DIMANCHE 13 AVRIL 2025**

**HORAIRE : 9H DÉPART DE LA CHASSE**

**PRIX : GRATUIT**

**LIEU : VILLA FREUNDLER**

Plus de 700 œufs en chocolat sont cachés dans le quartier, sans compter les petits lapins... une bien jolie façon de redécouvrir les recoins de Plainpalais ! Le départ de la chasse est donné à 9h de la villa Freundler. Dès 10h, un petit-déjeuner revigorant est offert. Merci de ne pas ramasser les œufs préalablement !  
**Il y en a pour tout le monde si chacun-e pense aussi aux autres !**

9

## **Escape game**

**DATE : SAMEDI 2 NOVEMBRE**

**INFOS COMPLÉMENTAIRES FIN SEPTEMBRE**

**LIEU : LA TOUR**

La maison de quartier se transforme en escape game géant le temps d'une journée. Viens résoudre les énigmes multiples !

## **Disco famille**

**DATE : DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024**

**HORAIRE : DE 15H À 18H**

**PRIX : GRATUIT**

**LIEU : LA TOUR**

Danser en famille sous le Moon Flower.  
Bar à sirops et pop-corn.

# PARC DES CHAUMETTES

TOUTES POPULATIONS & FAMILLES



## Chaumettes en été

**DATES : DEUX SEMAINES EN JUILLET**

**PRIX : GRATUIT**

**AVEC L'INSTALLATION DE NOTRE  
CARAVANE-BUVETTE, DE NOMBREUSES  
ACTIVITÉS SONT PROPOSÉES DANS  
LE PARC DES CHAUMETTES.**

## Barbecues au parc des Chaumettes

**DATES : LES VENDREDIS 30 AOÛT, 13 ET  
20 SEPTEMBRE 2024, PUIS LES 6 ET 13 JUIN 2025**

**HORAIRE : DE 19H À 22H  
PRIX : GRATUIT**

Les barbecues s'installent au parc des Chaumettes ! Vous amenez vos grillades, salades, ami-es et voisin-es, et nous nous chargeons du feu !

# À LA TOUR

## Jardin Touvert

**INFORMATIONS : [INFO@JARDINDELATOUR.CH](mailto:INFO@JARDINDELATOUR.CH)**

Le jardin est situé aux portes de la maison de quartier, au passage de la Tour. Il est porté par un collectif d'habitant-e-s. Vous souhaitez jardiner, rêver, proposer une activité en partenariat ou désirez plus d'informations : [info@jardindelatour.ch](mailto:info@jardindelatour.ch).

## L'atelier du 4<sup>ème</sup>

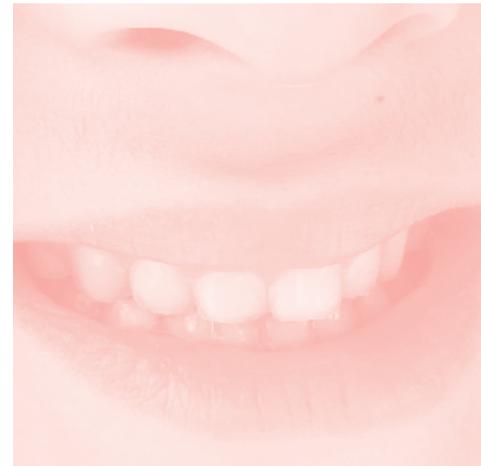
**DATES : HORS VACANCES SCOLAIRES**

**HORAIRE : IDEM QUE LES HORAIRES D'OUVERTURE DE LA MAISON DE QUARTIER, SI BESOIN ET APRÈS DISCUSSION, OUVERTURE ÉLARGIE**

**PRIX : LIBRE**

Notre atelier du 4<sup>ème</sup> est mis à disposition des habitant-e-s du quartier.

Vous avez un petit meuble à réparer, un projet de création d'une étagère... et pas la place chez vous ? Nous mettons à votre disposition des outils, du petit matériel, de la quincaillerie et notre atelier ! Après une rencontre préalable avec notre technicien, la signature d'un contrat (avec RC et décharge) vous pourrez utiliser l'espace. Si vous avez des questions quant à votre projet, notre technicien pourra, sur rendez-vous, vous conseiller.



La configuration du lieu ne permet malheureusement pas de trop gros projets et, pour des questions d'aération et de sécurité, l'utilisation de vernis et d'une ponceuse ne sera possible que sur de petites surfaces.

Nous prêtons également certains outils pour des projets que vous souhaitez réaliser chez vous.

# RENCONTRES & ÉVÉNEMENTS

## Ciao l'été on est tous rentré.es ! Et c'est la fête !

DATE : 29 SEPTEMBRE 2024

HORAIRE : 10H, CONTES, CHANTS ET PERCUSSIONS SUIVIS D'UN BRUNCH.

PRIX : ADULTES 5.-, ENFANTS GRATUITS, (SUR INSCRIPTION, MAX. 50 PERSONNES).

13H30 -17H30 : ANIMATIONS AUTOUR ET DANS LA TOUR (MAQUILLAGE, JEUX, GOÛTER)

Ateliers découverte des cours de la maison de quartier.

Le programme détaillé suivra.

## Sortie tous publics

DATE : LE DIMANCHE 22 SEPTEMBRE, PUIS COURANT JANVIER À JUIN 2025

HORAIRE : 8H30-19H

PRIX : 15.- LES ADULTES/ 5.- LES ENFANTS

RÉSERVATION : LORS DE NOS ACCUEILS, AVANT LE VENDREDI 20 SEPTEMBRE ET PAIEMENT À L'INSCRIPTION

LIEU : LES GORGES DE L'AREUSE

## Repas indien

DATE : LE VENDREDI 22 NOVEMBRE

PRIX : 15.- (BOISSON NON INCLUSES)

HORAIRE : 20H

LE MENU : À VENIR

RÉSERVATIONS : 022 331 45 20 JUSQU'AU MARDI 19 NOVEMBRE

LIEU : VILLA FREUNDLER

Découverte de la cuisine indienne et spectacle de danse.

## Brunch familles

DATES :

2024 : 29 SEPTEMBRE, 24 NOVEMBRE

2025 : 26 JANVIER, 30 MARS ET 25 MAI

HORAIRE : 10H-13H

PRIX : 5.- PAR ADULTE, GRATUIT POUR LES

ENFANTS

RÉSERVATIONS 022 331 45 20

LIEU : LA TOUR

Venez partager un moment de complicité avec votre/vos enfants ! Des ateliers, du chant et de la danse pour les tous petits comme pour les plus grands suivis d'un brunch.

Au programme :

Le **29 septembre** : concert, danse et percussion

Le **24 novembre** : cours de salsa avec écharpe de portage

## Marché-expo des artisan.es et artistes

DATE : 10 MAI 2025

HORAIRE : 11H-20H

LIEU : VILLA FREUNDLER

Pour 2025, le marché aura lieu pour la première fois à la Villa Freundler.

Vous souhaitez y participer ? Réservez la date du 8 octobre à 19h pour une rencontre avec le collectif.

## Décembre à Plainpalais

DATES : LES 6, 13, 17 ET 19 DÉCEMBRE 2024

HORAIRE : SELON LE PROGRAMME

PRIX : GRATUIT

LIEU : SELON LE PROGRAMME

Le **vendredi 6 décembre** de 12h à 13h rue Vignier, rue Leschot, spectacle, vin chaud et jus de pommes aux épices offerts.

Le **vendredi 13 décembre**, cortège de l'Escalade à Micheli-du-Crest, 18h.

Un cortège partant de l'école Micheli avec une fanfare et descendant le boulevard de la Cluse pour s'arrêter à la Place des Augustins où des cracheurs de feu feront un spectacle. Puis nous remonteront par la rue Prévost-Martin

Pour que la fête soit plus folle venez déguisé.es, avec des lumières, avec des casseroles ou des instruments de musique pour faire vivre l'Escalade à Plainpalais

Le **mardi 17 décembre**, de 17h à 18h, à la place des Augustins, spectacle, vin chaud et jus de pommes aux épices offerts.

Le **jeudi 19 décembre**, « Noël de toutes les habitant.es », à la Tour, de 18h à 21h. Le programme complet suivra. Ce qui est sûr c'est qu'on aime partager autour d'un feu et en musique.

# ENFANTS & PRÉADOS

## Enfants

(reprise dès le mercredi 28 août)

Les activités des mercredis pour les enfants et les préados s'adressent aux jeunes qui fréquentent les trois écoles du quartier: Micheli-du-Crest, Roseraie et Hugo-de-Senger. Inscription annuelle nécessaire pour l'ensemble des mercredis.

Les mercredis sont actuellement complets, nous mettons en liste d'attente et appelons quand une place se libère. N'hésitez pas à contacter le secrétariat.

## Les enfants (1P-4P)

HORAIRE : ACCUEIL DE 8H À 9H

ACTIVITÉS JUSQU'À 17H30

PERMANENCE PARENTS : JUSQU'À 18H

PRIX : SELON UN BARÈME CALCULÉ EN FONCTION  
DU REVENU PARENTAL

LIEU : LA TOUR

Nous cherchons à offrir aux enfants un cadre enrichissant et des expériences de vie en groupe. Pour cela, les enfants sont consultés autant que possible afin de varier l'offre entre activités d'intérieur (bricolages, visites de musées et d'expositions, spectacles) et d'extérieur (sport, parcs de la ville ou excursions).

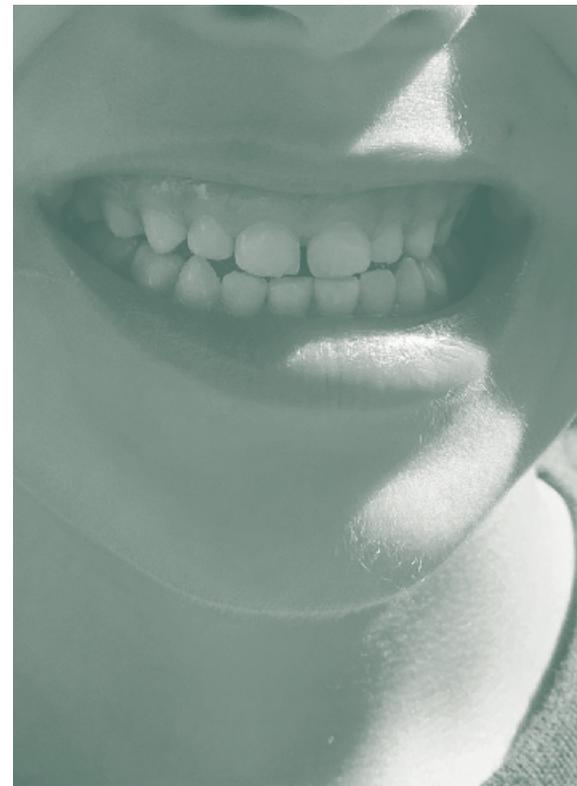
## Les préados (5P-8P)

HORAIRE : DE 11H30 À 18H

PRIX : SELON UN BARÈME CALCULÉ EN FONCTION  
DU REVENU PARENTAL

LIEU : LA TOUR

Nous proposons des activités sportives, culturelles, des jeux, des tournois et bien d'autres activités encore. Le programme se construit au début de chaque période avec les préados, en fonction de leurs idées et de leurs envies. Dans la mesure du possible, nous sortons. Après une matinée passée sur les bancs d'école, n'a-t-on pas envie de se défouler un peu ?



## Mercredis de neige Enfants

DU 8 JANVIER AU 19 FÉVRIER 2025

Comme chaque année, nous nous rendons à la montagne en France voisine pour ces journées « neige ».

Les enfants peuvent skier, luger, s'essayer à la raquette à neige ou simplement... construire des igloos ou des bonshommes de neige !

Les skieurs et skieuses confirmé.es dévalent les pistes en groupes de même niveau, alors que les débutant.es ont la possibilité d'apprendre, en janvier, avec un professeur agréé. Si leur niveau le leur permet, les enfants rejoindront les skieurs et skieuses confirmé.es en février.

**Une inscription supplémentaire à celle des mercredis habituels est obligatoire. Elle aura lieu le 13 novembre 2024 à 18h. La priorité est donnée aux enfants inscrit-es aux mercredis aérés.** Pour savoir s'il reste des places, contactez le secrétariat début décembre.

16

## Mercredis de neige Prédados

DATES : DU 8 JANVIER AU 19 FÉVRIER 2025

Au sortir de l'école, un pique-nique et on part à la montagne, en France. Les prédados pourront profiter d'aller skier ou luger. Nous allons essayer de mettre en place un cours de ski. Vous en saurez plus en novembre lors des inscriptions..

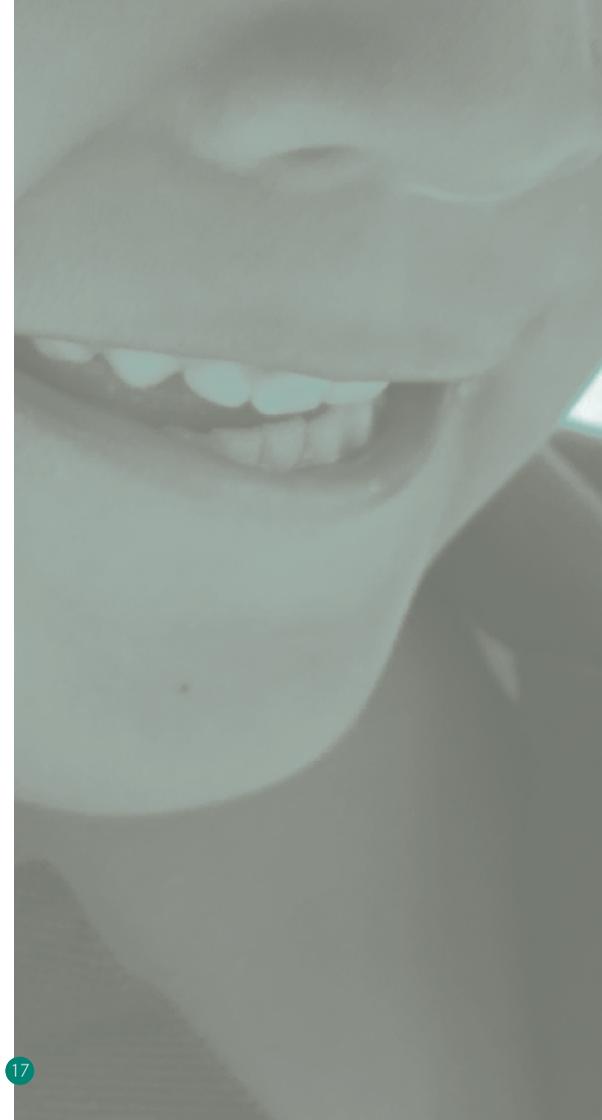
**Une inscription supplémentaire à celle des mercredis habituels est obligatoire. Elle aura lieu le 20 novembre 2024 à 18h. La priorité est donnée aux prédados inscrit-es aux mercredis aérés.** Pour savoir s'il reste des places, contactez le secrétariat début décembre.

# RENCONTRES DU JEUDI

## Rencontres du jeudi

Dès septembre et une fois par mois, crêpes offertes lors de l'accueil de 16h à 19h en partenariat avec le Giap de la Roseraie.

17



Pour les activités pendant les vacances scolaires, une inscription est obligatoire. A l'inscription, les documents suivants sont nécessaires

1. la feuille du RDU (revenu déterminant unifié), à demander sur e-démarches
- Prix: tarif différencié (selon le revenu des parents), **le paiement de la semaine s'effectue à l'inscription**
2. le carnet de vaccination de l'enfant / des enfants.

## DÉROULEMENT DES INSCRIPTIONS AUX CENTRES AÉRÉS 2024-2025 (INFORMATIONS À CONSERVER)

Les inscriptions ont lieu le mardi de 14h à 18h30, puis le mercredi de 8h30 à 12h30.

Les premières inscriptions sont destinées aux habitant-e-s « Ville de Genève »; deux semaines plus tard, elles sont ouvertes aux habitant-e-s des communes extérieures.

## DATES A RETENIR

**POUR LES INSCRIPTIONS AUX CENTRES AÉRÉS :**

**OCTOBRE : DÈS LE 10 SEPTEMBRE 2024**

**PUIS LE 24 SEPTEMBRE**

**FÉVRIER : DÈS LE 14 JANVIER 2025**

**PUIS LE 28 JANVIER**

**PÂQUES : DÈS LE 4 MARS 2025**

**PUIS LE 18 MARS**

# CENTRES AÉRÉS

## VACANCES D'OCTOBRE

**DATES : DU 21 AU 25 OCTOBRE 2024**

**LIEU : LA TOUR**

**HORAIRE : ACCUEIL DÈS 8H, DÉPART À 9H,**

**RETOUR À 17H30, FIN DE LA PERMANENCE**

**ACCUEIL À 18H**

Profitions du soleil d'automne pour être encore le plus possible en extérieur, entre jeux et bricolages. Les repas sont préparés par notre cuisinier-e. Mercredi: excursion avec pique-nique.

## VACANCES DE FÉVRIER

**DATES : DU 24 AU 28 FÉVRIER 2025**

**HORAIRE : ACCUEIL DÈS 8H,**

**DÉPART À 9H PRÉCISES, RETOUR À 17H30,**

**FIN DE LA PERMANENCE ACCUEIL À 18H**

Lors de ces traditionnelles journées « neige », nous nous rendons quotidiennement à la station de moyenne montagne de Praz de Lys-Sommand, en France voisine.

Les enfants pourront faire de la luge, de la raquette à neige, des jeux de neige ou skier.

Pour skier, il faut pouvoir prendre le tire-fesse (télési) seul-e, car il n'y a pas de cours de ski. Les enfants seront regroupés par niveaux.

**Nos centres aérés s'adressent aux petits enfants né-es entre le 1er août 2012 et le 31 juillet 2020**

## INSCRIPTIONS CENTRE AÉRÉ D'ÉTÉ.

**POUR LES ENFANTS NÉ-ES ENTRE LE 1ER AOÛT 2013 ET LE 31 JUILLET 2021**

Les inscriptions auront lieu début mai. Vous recevrez toutes les informations dans la fourre d'école de votre enfant, ou par email selon le fonctionnement de l'école que fréquente votre enfant, avant les vacances de Pâques.

Ces informations seront également disponibles sur notre site internet en même temps.

## VACANCES DE PÂQUES

**DATES : DU 28 AVRIL AU 2 MAI 2025**

**LIEU : VILLA FREUNDLER**

**HORAIRE : ACCUEIL DÈS 8H, DÉBUT DES ACTIVITÉS**

**À 9H, FIN DE LA PERMANENCE ACCUEIL À 18H.**

**FIN DE LA PERMANENCE ACCUEIL À 18H**

Nous proposons une semaine complète de 5 jours de centre aéré, la deuxième semaine des vacances.

Le mercredi une excursion est prévue avec pique-nique.

# ADOS (DÈS L'ENTRÉE AU CYCLE D'ORIENTATION ET JUSQU'À 17 ANS)



**HORAIRES : DU 12 SEPTEMBRE AU 14 JUIN, HORS VACANCES**

**MA :** 16H30-18H30  
**ME :** 13H15-16H, SPORTO ALLEGRE AU CYCLE DE L'AUBÉPINE  
**JE :** 16H30-18H30  
**VE :** 16H30-22H  
**SA :** 13H30-17H30  
**UN SAMEDI SUR DEUX ATELIER D'ÉCRITURE MUSIQUE ET ENREGISTREMENT**

## EXPRIME TES ENVIES ET BESOINS

Le secteur ado est là pour toi ! Partage-nous ce que tu aimerais trouver ici : cours, intervenant-es, spectacles, ou même des idées un peu plus saugrenues !

Si tu cherches à passer un bon moment, jouer au billard ou au baby-foot, c'est l'endroit parfait.

Et si tu préfères écouter de la musique, jouer au ping-pong ou simplement te détendre, tu es également au bon endroit !

## Repas locaux pour les ados

**DATES :** TOUS LES VENDREDIS  
**PRIX :** À PARTIR DE 3,- SELON LE MENU  
**HORAIRE :** INSCRIPTION AVANT 18H,  
**REPAS DÈS 19H30**

Tous les vendredis soir, rejoins-nous pour préparer et déguster ensemble de délicieux repas. Explore tes talents culinaires et régale tes papilles ! Le menu est décidé avant 18h.

## Sporto Allegre

**DATE :** À PARTIR DU MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024  
**HORAIRE :** DE 13H30 À 16H  
**PRIX :** GRATUIT

Pas besoin de s'inscrire ! Chaque mercredi, les trois salles de gym du Cycle de l'Aubépine sont ouvertes aux jeunes de 10 à 17 ans. C'est l'occasion parfaite pour jouer au basket, au football, au ping-pong, au badminton ou faire du renforcement musculaire.

## Atelier Musique du Samedi Après-midi

**UN SAMEDI SUR DEUX**

Rejoins-nous pour une expérience musicale enrichissante lors de notre atelier d'écriture, de musique et d'enregistrement. Que tu sois passionné-e de composition, de chant, ou que tu souhaites simplement explorer l'univers sonore, cet atelier est fait pour toi ! Guidé-es par des intervenant-es expérimenté-es, tu pourras exprimer ta créativité, partager des idées et créer des morceaux uniques. Que ce soit en solo, en groupe ou en duo, l'atelier musique du samedi après-midi est l'occasion parfaite pour laisser libre cours à ta passion pour la musique et découvrir de nouveaux talents en toi. Rejoins-nous et laisse la musique résonner dans nos murs !

## Aide à la recherche de stage, d'apprentissage et rédaction de CV

**FAIS-NOUS SAVOIR SI CELA T'INTÉRESSE !**

Les premiers mardis du mois, nous organisons des activités spécialement pour les filles, par les filles ! Le programme est conçu en fonction de leurs envies.

# ADOS

## Vacances d'octobre et de février

DATES : ENTRE LE 21 ET LE 25 OCTOBRE 2024 ET  
DU 24 AU 28 FÉVRIER 2025

PRIX : VARIABLE SELON L'ACTIVITÉ

INSCRIPTIONS : TROIS SEMAINES AVANT LES  
VACANCES, AUPRÈS DE L'ÉQUIPE

Au programme: toutes les idées sont les bienvenues! Nous organisons trois journées de folie pendant la semaine.

## Vacances d'avril

DATES : DU 18 AVRIL AU 2 MAI 2025

PRIX : VARIABLE SELON L'ACTIVITÉ

INSCRIPTIONS : TROIS SEMAINES AVANT LES  
VACANCES, AUPRÈS DE L'ÉQUIPE

Pendant les vacances de printemps, prépare-toi pour deux semaines d'aventures palpitantes au secteur ado! Notre programme spécial pour les vacances d'avril regorge d'activités excitantes pour tous les goûts. Que tu sois amateur et amatrice de sports, d'arts créatifs ou de découvertes culturelles, il y en aura pour tou-ttes les adolescent-es. Des sorties en plein air, des ateliers artistiques, des tournois sportifs, des projections de films et bien plus encore t'attendent. Reste à l'affût pour découvrir le programme détaillé de ces vacances exceptionnelles et prépare-toi à vivre des moments inoubliables avec nous!

## Soirées « filles »

DATES : LE PREMIER MARDI DE CHAQUE MOIS

HORAIRE : DE 16H30 À 18H

PRIX : GRATUIT

Les premiers mardis du mois, nous organisons des activités spécialement pour les filles, par les filles! Le programme est conçu en fonction de leurs envies.



## ESPACE RENCONTRE POUR LES 18-25 ANS

LE DEUXIÈME JEUDI DE CHAQUE MOIS

Nous ouvrons nos portes à un nouvel espace de rencontre dédié aux jeunes âgés de 18 à 25 ans. Notre objectif est de fournir un cadre accueillant et stimulant où les jeunes peuvent se réunir, échanger des idées et développer des projets qui leur tiennent à cœur. Que ce soit pour soutenir des initiatives associatives, explorer de nouvelles opportunités professionnelles ou simplement partager des passions communes, cet espace est ouvert à toutes et tous. Notre équipe est là pour offrir un soutien et des ressources aux jeunes dans leurs démarches d'insertion socio-professionnelle et pour les accompagner dans la concrétisation de leurs projets.

REJOIGNEZ-NOUS POUR CRÉER, INNOVER  
ET FAIRE AVANCER ENSEMBLE!

## SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Nous sommes constamment à l'écoute des besoins et des suggestions de notre communauté, c'est pourquoi nous vous encourageons à nous suivre sur nos réseaux sociaux pour rester informés des dernières actualités et des éventuelles adaptations dans nos deux secteurs.

VOUS POUVEZ NOUS RETROUVER SUR  
SNAPCHAT SOUS LE NOM «MQPADOS»

pour recevoir en temps réel toutes les informations importantes, les annonces d'événements spéciaux, les changements d'horaires et les nouvelles opportunités à ne pas manquer.

Rejoignez-nous sur Snapchat et restez connecté.es pour vivre pleinement toutes les expériences que nous vous proposons!

# AGENDA CULTUREL

## SPECTACLES

LES SPECTACLES, MANIFESTATIONS ET RENCONTRES  
ONT LIEU À LA MAISON DE QUARTIER.  
SUIVEZ-NOUS EN LIGNE POUR DÉCOUVRIR  
LA PROGRAMMATION

### Impro Suisse

EN 2025 : LES 13, 14, 16, 17, 18 ET 19 MARS

HORAIRE : 19H

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

RÉSERVATIONS : 022 331 45 20

Les élèves d'Impro Suisse s'entraînent chaque semaine dans les cours réguliers et proposent dans la saison des spectacles où leur talent et les compétences acquises durant les ateliers peuvent s'exprimer pleinement sur scène. Venez les découvrir lors de match d'improvisation ! Deux équipes doivent respecter les contraintes imposées par un-e arbitre afin de créer plusieurs scènes improvisées. Scénaristes, interprètes, metteur.euse.s en scène, les improvisateur.trice.s se surpassent pour relever tous les défis et obtenir les faveurs du public. A la fin de chaque histoire, le public vote à l'aide d'un carton pour l'équipe qu'il a préférée. Celle qui emporte le plus de points à l'issue de la rencontre est désignée gagnante.

### Improthèque

EN 2024 : 15 SEPTEMBRE, 15, 16 ET 17 NOVEMBRE

EN 2025 : 29 MARS, 21 ET 22 JUIN

HORAIRE : 19H

[WWW.FACEBOOK.COM/IMPROTHEQUEGENEVE](http://WWW.FACEBOOK.COM/IMPROTHEQUEGENEVE)

[WWW.INSTAGRAM.COM/IMPROTHEQUE/](http://WWW.INSTAGRAM.COM/IMPROTHEQUE/)

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

Improthèque est une association qui vise à promouvoir et développer l'improvisation théâtrale à Genève et dans les environs. Plusieurs fois par an, nous organisons des stages de perfectionnement d'impro qui se terminent par une restitution publique des compétences acquises le week-end. En novembre, c'est la compagnie des artistes très sauvages de Paris qui viendra former les improvisateurs genevois mais aussi régaler le public avec des spectacles improvisés à couper le souffle.

### Spectacle Rainbow

EN 2024 : 14 SEPTEMBRE, 12 OCTOBRE,  
23 NOVEMBRE

EN 2025 : 18 JANVIER, LE 15 FÉVRIER, 12 AVRIL,  
24 MAI

LIEU : SALLE DE SPECTACLE, MAISON DE QUARTIER

HORAIRE : 20H

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

«Depuis bien longtemps les œuvres de fictions au théâtre comme au cinéma présentent une vision majoritairement stéréotypée des relations humaines. Les hommes sont priorisés, les femmes souvent reléguées aux seconds rôles et les personnes des communautés LGBTQIA+ sont sous-représentées ou caricaturales.

C'est précisément sur cette vision que La Rainbow Road va essayer de faire voler en éclat durant ce spectacle !

Ce format interroge le genre, la féminité, la masculinité :

Le sexe d'une personne définit-il réellement ses aptitudes, ses aspirations et sa vie ?

Les comédien·nes vont essayer de se poser ses questions... Avec l'aide du public !»

### Impro de Plainpalais

EN 2024 : LES VENDREDIS 13 SEPTEMBRE,  
11 OCTOBRE, 8 NOVEMBRE

EN 2025 : LES VENDREDIS : 24 JANVIER,  
14 FÉVRIER, 11 AVRIL, 6 JUIN, LES SAMEDIS :  
15 MARS, 17 MAI

HORAIRE : 19H

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

Plainpalais héberge la plus ancienne équipe d'improvisation théâtrale de Genève ! Plus de 30 ans que nous produisons des spectacles et que nous participons au championnat genevois majeur pour des matches d'improvisation.

Chaque année, nous faisons rêver notre public avec des histoires incroyables ou avec des duels d'impro implacables. Nous invitons également des troupes venues d'autres quartiers ou de pays ! Nous proposons encore bien d'autres spectacles qu'on se réjouit de vous faire découvrir !

À noter que si vous souhaitez rejoindre notre troupe, une expérience minimale de l'improvisation (connaissance des concepts élémentaires) ou du théâtre ainsi qu'une expérience de la scène sont requises. Autrement, des cours débutants sont donnés à la fédération d'improvisation genevoise à l'attention de toute personne qui souhaite s'initier à l'improvisation.

# CONCERTS

## Soirées Gnawa

EN 2024 : 21 SEPTEMBRE, 9 OCTOBRE, 14

DÉCEMBRE

EN 2025 : 25 JANVIER, 22 FÉVRIER

HORAIRE : 19H

LIEU : SALLE DE SPECTACLE, MAISON DE QUARTIER

PRIX : 30.-

Anouar Baouna « Musiques et folklore marocain : Gnawa ; Aissawa ; Hmadsha ; dekkha ; Chaabi. »

Les soirées que nous proposons tendent à mettre en valeur le patrimoine artistique, musical, folklorique marocain, l'histoire de ces musiques, leurs origines et différents mélanges qu'elles ont subis au cours de leur évolution.

Étant donné que ces musiques ont une forte teneur spirituelle et thérapeutique, les soirées que nous proposons aident les gens à extérioriser et se connecter avec soi à travers un processus de transe que ces musiques véhiculent.

Dans notre programmation nous invitons des artistes suisses, et des troupes et groupes marocains et autres afin de créer des fusions capables de mettre en évidence l'origine commune de la musique et de son pouvoir de cohésion.

## Festival des enfants d'Agapé

DATES :

DU MERCREDI 28 AU SAMEDI 31 MAI 2025

LIEU : SALLE DE SPECTACLE, MAISON DE QUARTIER

PRIX : GRATUIT

Voici le très beau programme proposé par le Festival des enfants :

### Mercredi 28 mai

10h30 : «La Reine des Neiges» thème universel

14h30 : «Au château du Seigneur Savaric», marionnettes médiévales

### Judi 29 mai

14h : «Souffle»

### Vendredi 30 mai

11h30 et 14h30 : «Le Magicien d'Oz» selon l'œuvre littéraire

### Samedi 31 mai

14h : Une animation par Annaëlle, musicienne de l'ensemble sera proposée avant le spectacle : introduction aux textes et à la musique de cette époque !

15h30 : «Nova 1610», thème de l'univers

# AGENDA CULTUREL

## O MAVROS FRYNOS

DATE : 21 MARS 2025

HORAIRE : 19H

LIEU : SALLE DE SPECTACLE, MAISON DE QUARTIER

SITE : OMAVROSFRYNOS.BLOGSPOT.CH

INSTAGRAM : WWW.INSTAGRAM.COM/MAVROS.

FRYNOS

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

En provenance des îles, des péninsules ou du continent, que ce soit au travers des chants populaires, des musiques traditionnelles ou encore des chansons issues du milieu cinématographique, les cinq musiciennes d'O Mavros Frynos vous offrent une véritable odyssée musicale, aux rythmes et sons de la Grèce !

Musiciennes : Areti Buhler (accordéon), Sophie Märki (mandoline), Geraldine Brown (flûte, chant), Fleur André (percussions, chant), Sophie Cléo Richard (violon, mandoline, chant).

## DINELI & FIFFELI

DATE : 20 SEPTEMBRE 2024

HORAIRE : 19H

SITE : DINELI-FIFFELI.TUMBLR.COM

LIEU : SALLE DE SPECTACLE, MAISON DE QUARTIER

PRIX : CHAPEAU À SORTIE

Romandie, Suisse alémanique ou Tessin, le duo, composé d'une chanteuse et d'une mandoliniste, explore presque toutes les régions linguistiques de Suisse et interprète tant des chants traditionnels («Girumeta de la muntagna», «Es wott es fraueli z'märit gah», par exemple) que des chansons de variété (Jean Villard dit Gilles, Henri Dès, et bien d'autres).

Geraldine «Dineli» Brown - chant

Sophie Cléo «Fiffeli» Richard - mandoline

## Journée Bolivienne

DATE : LE 7 DÉCEMBRE 2025

HORAIRE : À DÉTERMINER

LIEU : SALLE DE SPECTACLE, MAISON DE QUARTIER

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

«COULEURS DU MONDE»

ORGANISÉ PAR : ÉCOLE DE DANSE ULUPIKAS

C'est l'occasion pour chacun et chacune de s'immerger dans son charme et de vivre une expérience unique pleine de folklore et de traditions, et ainsi célébrer la diversité culturelle dans un événement qui s'annonce inoubliable.

# LES COURS

## PLANNING HEBDOMADAIRE

### **Vous souhaitez proposer un cours dans une de nos salles ?**

Envoyez votre projet pour le 9 avril 2025 au plus tard à [mq.plainpalais@fase.ch](mailto:mq.plainpalais@fase.ch). Une séance aura lieu le jeudi 10 avril à 18h30 pour discuter des possibilités pour la rentrée 2025.

Les cours sont sous la responsabilité des intervenant-es indépendant-es. Les inscriptions se font auprès des professeur-es.

Suivez-nous en ligne ou passez nous voir pour découvrir le planning qui évolue au courant de l'année.

**Attention: les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, les jours fériés et lors de l'assemblée générale de l'association, ni le 1<sup>er</sup> mai.**

### TARIFS

Certains cours sont gratuits, en prix libre ou proposent 30% sur le plein tarif.

Ces tarifications conscientes permettent un accès équitable et solidaire aux différents cours et ateliers.

Cela demande une réflexion de la part des participant-es aux différents cours ou ateliers. Il est important de s'interroger sur le travail effectué par les différent-es intervenant-es en amont et lors des cours ou ateliers. Comment je soutiens le groupe et l'activité ? En quoi cet argent est utile aux différent-es intervenant-es ?

### Pilates

**HORAIRE : LES LUNDIS DE 11H À 12H30**  
**PRIX : 250.- ABONNEMENT 10 SÉANCES, VALABLE 6 MOIS. PRISE EN CHARGE PARTIELLE PAR LES ASSURANCES-MALADIES COMPLÉMENTAIRES.**  
**CONTACT : ISABELLA LO MONACO, 079 286 09 06**

Joseph Pilates (1883-1967) est l'inventeur de la méthode d'exercices physiques, le Pilates. Il développe des exercices afin de corriger les mauvaises postures et d'acquérir une harmonie du corps. Cette technique permet d'améliorer la force, la souplesse et la coordination. Elle est une des rares méthodes qui apprend à entraîner les muscles profonds, locaux avant les muscles superficiels, globaux. Cela augmente l'intensité du travail de renforcement

### Self-Défense - TMS

**HORAIRE : LES LUNDIS DE 18H30 À 20H30**  
**PRIX : SELON LES MOYENS DE CHACUN-E, À DISCUTER**  
**CONTACT : JOSEPH CAMUGLIA - 076 393 85 41**  
**(TOUS LES JOURS ENTRE 11H ET 13H)**  
**JOSEPH.CAMUGLIA@BLUEWIN.CH**

Vous cherchez un moyen rapide et efficace pour vous défendre ? La TMS - Technique Moderne de Self-défense - propose des techniques basées sur différents arts martiaux : boxe chinoise, Jeet Kune Do ou encore combat de rue. Ouvert à toutes et tous, tous niveaux.

## LUNDI

## MARDI

### Club informatique

**HORAIRE : LES MARDIS DE 19H À 22H**  
**PRIX : COURS À LA DEMANDE 15.-/H POUR NON-MEMBRE**  
**COTISATION ANNUELLE MEMBRE 50.-**  
**CONFÉRENCES : DERNIER MARDI DU MOIS À 20H, DE SEPTEMBRE À MAI, UN SUJET D'ACTUALITÉ Y EST PRÉSENTÉ**  
**ENTRÉE LIBRE**  
**CONTACT : 077 407 76 08 - WWW.CCTI.CH - INFO@CCTI.CH**

Les conférences de la saison 2024-2025 (provisoire, susceptible de modifications)

Dates	Thèmes des conférences
31.10.2024	Intelligence artificielle
28.11.2024	Cybersecurity
28.01.2025	Atelier Smartphone
18.02.2025	Cryptomonnaies, Blockchain, Bitcoin
25.03.2025	Paiements en ligne & Apps
29.04.2025	Des Apps pour son Smartphone
27.05.2025	Algorithmes

# MARDI

## Cours d'improvisation théâtrale

**HORAIRE :** LES MARDIS DE 20H À 22H  
**SPECTACLES LES VENDREDIS OU SAMEDIS SOIR À 20 H (LES DATES SONT DISPONIBLES SUR NOTRE SITE)**

**PRIX :** CONTRIBUTION BÉNÉVOLE AUX ACTIVITÉS DE LA FIG ET/OU DE LA MQP

**CONTACT :** [PLAINPALAIS@IMPRO-GENEVE.CH](mailto:PLAINPALAIS@IMPRO-GENEVE.CH) -  
[WWW.FACEBOOK.COM/PLAINPALAISIMPRO](http://WWW.FACEBOOK.COM/PLAINPALAISIMPRO) -  
[WWW.PLAINPALAIS-IMPRO.CH](http://WWW.PLAINPALAIS-IMPRO.CH); **SITE DE LA FÉDÉRATION GENEVOISE:** [WWW.IMPRO-GENEVE.CH](http://WWW.IMPRO-GENEVE.CH)

Plainpalais héberge la plus ancienne équipe d'improvisation théâtrale de Genève! Elle produit régulièrement des spectacles de qualité et participe également au championnat genevois amateur, dans le cadre des règles classiques du match d'improvisation. L'équipe d'impro de Plainpalais organise également ses propres spectacles à la MQP (catch Impro, cabaret, contes, etc.). Une expérience minimale de l'improvisation (connaissance des concepts élémentaires) ou du théâtre, ainsi qu'une expérience de la scène sont requises pour intégrer l'équipe. Des cours débutant-es sont donnés à la Fédération genevoise à l'attention de toute personne qui souhaite s'initier à l'improvisation.

## Méditation

- méditation allongée couché (détente, stress)
- méditation assise (concentration, attention)
- méditation debout (pleine conscience, équilibre SNC)

## Qi Gong

- Points de santé (acupressure, réflexologie)
- Qi gong interne (entretien des organes)
- Qi gong externe (entretien peau, muscles)

## Tai Chi

- forme douce et lente (santé et longue vie)
- forme à l'éventail (art, beauté).

**PRIX : 10.- POUR CHACUN DES COURS, POUR ADULTES ACTIFS ; AUTRES SITUATIONS : À DISCUTER, SELON LES MOYENS DE CHACUN·E**

**HORAIRE :** LES MARDIS DE 18H À 20H

**CONTACT :** [SERGE.PRALONG](mailto:SERGE.PRALONG@SREC.CARE) - 078 880 86 96 -  
[ADMIN@SREC.CARE](mailto:ADMIN@SREC.CARE)

# MARDI

## Gymnastique sensorielle Seniors

**HORAIRE :** LES MARDIS DE 15H À 16H30  
**PRIX :** 21.- POUR 1H30 OU À DISCUTER SELON LES MOYENS DE CHACUN·E

**CONTACT :** [FABIENNE.COMBA](mailto:FABIENNE.COMBA) - 076 366 68 13 -  
[FABIENNE.COMBA@GMAIL.COM](mailto:FABIENNE.COMBA@GMAIL.COM)

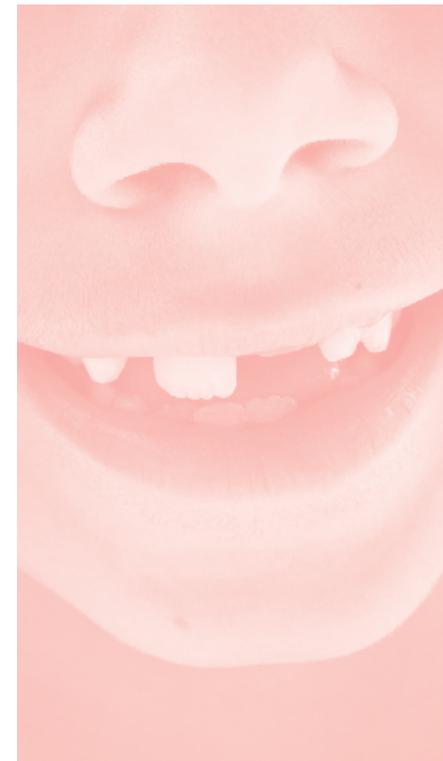
La Gymnastique Sensorielle est une gymnastique douce, simple, effectuée en lenteur. Elle favorise le relâchement musculaire et articulaire et donne une meilleure perception de son corps.

## Pilates

**HORAIRE :** LES MARDIS DE 9H30 À 11H  
**PRIX :** 250.- ABONNEMENT 10 SÉANCES, VALABLE 6 MOIS. PRISE EN CHARGE PARTIELLE PAR LES ASSURANCES-MALADIES COMPLÉMENTAIRES.

**CONTACT :** [ISABELLA LO MONACO](mailto:ISABELLA.LO@MONACO), 079 286 09 06

Joseph Pilates (1883-1967) est l'inventeur de la méthode d'exercices physiques, le Pilates. Il développe des exercices afin de corriger les mauvaises postures et d'acquérir une harmonie du corps. Cette technique permet d'améliorer la force, la souplesse et la coordination. Elle est une des rares méthodes qui apprend à entraîner les muscles profonds, locaux avant les muscles superficiels, globaux. Cela augmente l'intensité du travail de renforcement





### Yoga pour tous

**HORAIRE : LES MERCREDIS 1ER COURS DE 18H30 À 19H45 ET 2ÈME COURS DE 20H À 21H15**

**PRIX : GRATUIT, SANS INSCRIPTION**

**CONTACT : [WWW.EPER.CH](http://WWW.EPER.CH)**

**079 813 96 52 - [OTGON.DEMCHISUREN@EPER.CH](mailto:OTGON.DEMCHISUREN@EPER.CH)**

Pensez à vous ! Faites-vous du bien et rencontrez de nouvelles personnes ! Venez assouplir et renforcer vos muscles à votre rythme, harmonieusement. Le cours est donné par des professionnels du yoga.

### Yoga Iyengar

**HORAIRE : LES JEUDIS DE 12H15 À 13H45**

**ET 18H À 19H30**

**PRIX : 325.- LE TRIMESTRE, ADAPTABLE EN FONCTION DU BUDGET**

**CONTACT : 077 460 10 69 - [PILAR.GRAU@GMAIL.COM](mailto:PILAR.GRAU@GMAIL.COM)**

**[HTTP://WWW.YOGAGENEVE.BLOGSPOT.CH](http://WWW.YOGAGENEVE.BLOGSPOT.CH)**

Equilibre et alignement. Débutant-es bienvenues. Pilar Grau, forte de ses quinze ans d'expérience, propose un enseignement précis et progressif, attentif aux ajustements individuels. Au rendez-vous : plaisir et endurance, tonicité et détente, le tout en améliorant les capacités physiques, de concentration et d'écoute.

### Initiation au patchwork et pratique

**HORAIRE : LES JEUDIS DE 16H À 20H**

**PRIX : GRATUIT**

**CONTACT : MARIE-ANNE COTTIER - 076 347 50 02**

**[MARIEANNECOTTIER@YAHOO.FR](mailto:MARIEANNECOTTIER@YAHOO.FR)**

**OU [S.ISABELLA@HOTMAIL.FR](mailto:S.ISABELLA@HOTMAIL.FR)**

L'atelier est ouvert à toutes et tous, sans inscription.

### Zumba

**HORAIRE : TOUS LES JEUDIS DE 19H À 20H**

**PRIX : 8.- PAR COURS PAYÉ AU TRIMESTRE**

**ET 12.- AVEC VOTRE ENFANT, DÈS 8 ANS**

**CONTACT : MONICA LETICIA TARQUINO ENDARA - 079 440 70 57**

Prochain rendez-vous avec Monica au Super cours de Zumba!

Venez profiter de cette entraînement de danse amusante, addictive et fonctionnelle. Une fois la musique jouée, le rythme vous enivrera. Notre cours est parfait pour tous les types de personnes. Vous améliorez l'équilibre, la coordination et la flexibilité. Vous vous sentirez plus énergique et joyeux.

Hyper efficace ? Venez essayer !

Amusant?? Nous ne vous le disons même pas

Avantages?? Beaucoup

Vous apprécierez ce que vous aimez faire, DANSER dans la meilleure compagnie.

## JEUDI

### Cours de Tango

**HORAIRE :** LES JEUDIS DE 12H À 13H15

**PRIX :** 20.- PAR COURS / 70.- PAR MOIS / 200.-  
PAR TRIMESTRE

**CONTACT :** 076 231 22 09

[DOROTEA.SCHEPENS.SCHEPENS@GMAIL.COM](mailto:DOROTEA.SCHEPENS.SCHEPENS@GMAIL.COM)

Cours de Tango, avec Dorotea et Esteban, pour une pause midi en danse et en partage.

Bienvenu-es au tango !

Pourquoi le tango ?

Pour le plaisir de danser une danse accessible à tous (si si!) et de sortir danser (il y a des soirées tango tous les jours).

Pour le plaisir d'être ensemble sur une musique magnifique, autour d'un verre de vin et d'une empanada.

Pour le plaisir de se prendre dans les bras.

Parce qu'au tango, toutes les générations et les milieux sociaux se mélangent et se rencontrent.

Le tango est une danse bien vivante, qui vous ouvre les bras et vous invite à découvrir l'émotion de l'abrazo et d'une vie sociale en danse et musique!

### Atelier d'écriture pour adultes

**HORAIRE :** TOUS LES 15 JOURS, LE JEUDI SOIR DE 19H À 21H30, EN PETIT GROUPE (6 À 8 PERSONNES),

**AVEC PAUSE PIQUE-NIQUE**

**PRIX :** 15.- PAR SÉANCE, PAYABLE PAR TRIMESTRE  
SOIT -90.-, PAR SEMESTRE SOIT -150.-  
OU POUR L'ANNÉE SOIT 300.-

**CONTACT :** 079 271 96 50

[EMMANUELLE.SORG - ESORG@BLUEWIN.CH](mailto:EMMANUELLE.SORG@BLUEWIN.CH)

Vous avez des histoires qui vous trottent dans la tête, une idée notée sur petit papier, des fragments de textes ou simplement une envie d'écrire

Je vous propose un atelier d'écriture ouvert à tous et toutes, sans prérequis et des moments de partage.

La première séance est une prise de contact, gratuite, qui permet à chaque participant-e de s'engager ou non dans cet atelier.

## VENDREDI

### Méthode de Libération des Cuirasses

**HORAIRE :** LES VENDREDIS DE 12H À 14H

**PRIX :** 25.-/1H30

**CONTACT :** [RITAMIEUXVIVRE@GMAIL.COM](mailto:RITAMIEUXVIVRE@GMAIL.COM)

Avec la Méthode de Libération des Cuirasses, laissez à nouveau circuler l'énergie vitale dans votre corps. Les « cuirasses » sont des protections physiques, psychiques et émotionnelles inconscientes qui limitent notre expansion et notre capacité d'évoluer. Par des mouvements doux et lents, nous vous invitons à entrer à l'écoute du langage unique du corps en libérant les tensions et les conditionnements qui restreignent notre vitalité. Venez expérimenter cette pratique psycho-corporelle et énergétique pour vous offrir : un temps de détente physique et psychologique profonde, pour prendre la distance avec un stress, pour une respiration plus fluide, plus de confiance en soi et pour augmenter l'énergie, le goût de vivre et l'élan dans votre vie.



## SAMEDI

### Self-défense, spécial femmes

**HORAIRE :** LES SAMEDIS DE 9H30 À 11H

**PRIX :** SELON LES MOYENS DE CHACUNE,  
À DISCUTER, PREMIER COURS GRATUIT

**CONTACT :** [JOSEPH.CAMUGLIA - 076 393 85 41](mailto:JOSEPH.CAMUGLIA@BLUEWIN.CH)

(TOUS LES JOURS ENTRE 11H ET 13H)

[JOSEPH.CAMUGLIA@BLUEWIN.CH](mailto:JOSEPH.CAMUGLIA@BLUEWIN.CH)

Mesdames, vous cherchez un moyen simple et efficace pour faire face à tous types d'agression ? Venez le samedi matin pratiquer la self-défense, dans un environnement réservé aux adolescentes et aux femmes. Techniques simples et efficaces accessibles à toutes, quel que soit votre niveau. Venez essayer, le premier cours est gratuit !

MAISON  
DE QUARTIER  
PLAINPALAIS



1, RUE DE LA TOUR - 1205 GENÈVE

(AU SOMMET DU BD DU PONT-D'ARVE, BUS 1, ARRÊT LOMBARD)

TÉL. 022 331.45.20 FAX. 022 331.45.21

MQ.PLAINPALAIS@FASE.CH WWW.MQPLAINPALAIS.CH



FACEBOOK.COM/@MQPLAINPALAIS



INSTAGRAM.COM/@MQPLAINPALAIS