

### Cours de Capoeira (dès le 20 septembre)

Tous niveaux ados, adultes et enfants. Jeu, lutte, percussion et chant. Initiation par le jeu.  
Inscription toute l'année sur place Renseignements : [minotauroabada@gmail.com](mailto:minotauroabada@gmail.com)

### Cours de danse indienne Kathak et Bollywood

Apprentissage axé sur le travail de rythme des pieds et des mains, découverte de la danse gracieuse alliant vitesse et équilibre. Association Kathak Mandapa Marina Gerosa : 076 223.57.14  
[www.kathakmandapa.webs.com](http://www.kathakmandapa.webs.com)

### Cours de danse africaine (Sabar) avec Yelli

Renseignements : Yelli Thioune : 078 242 69 42 [african.ndiguel@gmail.com](mailto:african.ndiguel@gmail.com)

### Atelier de chant en groupe

Vous souhaitez apprendre les techniques du chant de manière totalement ludique et sans prise de tête ? Chanter les chansons que vous aimez dans une ambiance chaleureuse et festive ? Vous initier à la polyphonie ? Expérimenter le chant spontanée et l'improvisation, cet atelier de chant est pour vous ! Renseignements : Sandrine Dumont : 079 152 51 30 [www.emotion-libre.com](http://www.emotion-libre.com)

### Club d'échecs «Les cavaliers fous»

Entraînements ouverts à tous les niveaux, il suffit de venir. Le club organise aussi des tournois à la Maison de Quartier François  
Weber : 076 247 97 05 | [cavaliers-fous@hotmail.com](mailto:cavaliers-fous@hotmail.com)

### Cours de Taiji Quan (Tai Chi) (dès le 4 septembre)

A l'origine art martial, le Taiji Quan est aujourd'hui largement connu et pratiqué pour ses bienfaits sur la santé. Il renforce la force musculaire et apaise le mental. Il développe aussi la souplesse, la mobilité et l'équilibre. Détente et respiration libérée génèrent alors un mouvement harmonisé  
Ouvert à tous : 14 ans minimum  
Renseignements et inscriptions :  
Ecole Au Bord De l'Eau - Barbara Tanquerel et Véronique Gayte Cristaldi  
022 343 53 01 [info@taiji-ge.ch](mailto:info@taiji-ge.ch) / [www.taiji-ge.ch](http://www.taiji-ge.ch)

### Théâtre

Terrain d'aventures (12a François Dussaud)  
Dimanche : 15h-17h

### Gym douce seniors d'ici et d'ailleurs

Renseignements et inscriptions : Croix-Rouge Genevoise, Nicole Renaud-Zurbriggen : 022 304 04 04

### Cours de boxe Emruz Boxing Club

Débutants ou confirmés  
Préparation physique ou boxe, chaque séance est pensée pour dépasser tes limites, renforcer ton mental et sculpter ton corps.  
Esmat Hossaini : 078 205 36 36

### Cours de français débutant pour femmes (dès le 9 septembre)

Les participantes suivent un cours de français et socialisation et les enfants, encadrés des accompagnatrices expérimentées, se rencontrent, échangent, jouent, discutent, se préparent à l'école en pratiquant le français (lieu encadré par des professionnelles de l'éducation).  
Inscriptions auprès de l'U.P.A. dès le 28 août ou durant les heures de cours Tél. 022 340 25 77

### Sculpture

Atelier terre et modelage avec Milos Jiranek  
Renseignements : D.Brenot 078 680 11 12

### Céramique Atelier céramique ARTisMEDICINE

avec Patricia VG Lundi, mardi, vendredi ou samedi  
Renseignements : 079 137 48 65 [www.artismedicine.ch](http://www.artismedicine.ch)

### Yoga aux Acacias

Prendre du temps pour soi ! Détentes, respirations, postures pour sentir son corps vivant. Les difficultés de chacun.e sont respectées.  
Renseignements : Danielle Lüscher : 077 461 54 10

### Falun gong

Apprentissage et pratique de mouvements bénéfiques pour la santé et l'équilibre. Chacun.e peut commencer en tout temps, il suffit de se présenter aux responsables sur place. Association Falun gong.  
Gratuit et sans inscription.

### Céramique

Atelier céramique ARTisMEDICINE avec Patricia VG  
Lundi, mardi, vendredi ou samedi  
Renseignements : 079 137 48 65 [www.artismedicine.ch](http://www.artismedicine.ch)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>À LA MQ</b>					
<b>Grande salle</b>	<b>Gym douce seniors d'ici et d'ailleurs</b> 14h30 – 15h30  <b>Cours de boxe Emruz Boxing club</b> 19h – 20h30	<b>Taiji Quan (Tai Chi)</b> 12h30 – 13h30  <b>Cours de Sabar</b> <i>Tous niveaux</i> 19h30 – 21h30			
<b>Bistrot</b>			<b>Club d'échec : Les cavaliers fous</b> 20h15 – 20h Initiation et cours 21h à 22h		
<b>Salle du 21</b>	<b>Capoeira</b> <i>Ados et adultes</i> 18h30 – 21h30	<b>Atelier de chant en groupe</b> 18h – 20h	<b>Capoeira</b> <i>De 5 à 3 ans</i> 10h – 11h  <b>Danse indienne Kathak et Bollywood</b> <i>Dès 7 ans</i> 16h – 17h <i>Dès 15 ans</i> <i>Niveau moyen</i> 17h – 18h	<b>Danse indienne Kathak et Bollywood</b> <i>Dès 15 ans</i> <i>Niveau moyen</i> 17h15 – 18h30	<b>Danse indienne Kathak et Bollywood</b> <i>Dès 15 ans</i> <i>Niveau avancé</i> 16h30 – 17h45 <i>Niveau débutant moyen</i> 18h – 19h  <b>Capoeira</b> <i>Ados et adultes</i> 20h – 21h30
<b>Petit Môme</b>	<b>Cours de français débutant pour femme</b> 14h – 15h30			<b>Cours de français débutant pour femme</b> 14h – 15h30	
<b>DANS LE QUARTIER</b>					
<b>Ecole des Allobroges</b>	<b>Yoga</b> 18h30 – 19h45	<b>Yoga</b> 18h30 – 19h45	<b>Taiji Quan (Tai Chi)</b> 18h30 – 19h30		
<b>Ecole Hugo – de Senger</b>	<b>Falun gong</b> <i>Salle de gymnastique</i> 20h – 22h	<b>Falun gong</b> <i>Salle de rythmique</i> 18h – 20h	<b>Falun gong</b> <i>Salle de gymnastique</i> 14h – 16h	<b>Falun gong</b> <i>Salle de jeu n°6</i> 18h – 20h	
<b>8 quai du Cheval Blanc</b>			<b>Sculpture</b> <i>Ados et adultes</i> 14h – 19h	<b>Sculpture</b> <i>Ados et adultes travail personnel possible</i> 14h – 18h	