

**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 (dès le 13 septembre)**

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 (dès le 27 août)**

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

**Atelier de chant en groupe (dès le 27 août à la MQ et mercredi 28 août à l'école des Allobroges)**

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» (dès le 28 août)**

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)

**Gym douce seniors d'ici et d'ailleurs (dès le 9 septembre)**

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

**Cours de peinture chinoise (dès le 12 septembre)**

Adultes – Seniors  
Lam-Chi-Van : 076 588 33 59 / [lam-bambou@bluewin.ch](mailto:lam-bambou@bluewin.ch)

**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 (dès le 6 septembre)**

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.

	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 Sabar (danse du)</b> <i>Tous niveaux</i> 18h – 21h30	<b>Taiji Quan (Tai Chi)</b> 12h30 – 13h30			
<b>Bistrot</b>			<b>Club d'échec : Les cavaliers fous</b> 18h – 20h		
<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>Cours de peinture chinoise</b> <i>1 jeudi par mois</i> 13h45 – 16h45  <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>Falun gong</b> <i>Salle de gymnastique</i> 20h – 22h
<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	