

Cours de gymnastique



Chaque lundi et mercredi

Cours de gymnastique du lundi :

- 14h15 : Maison de Quartier des Acacias, Route des Acacias 17

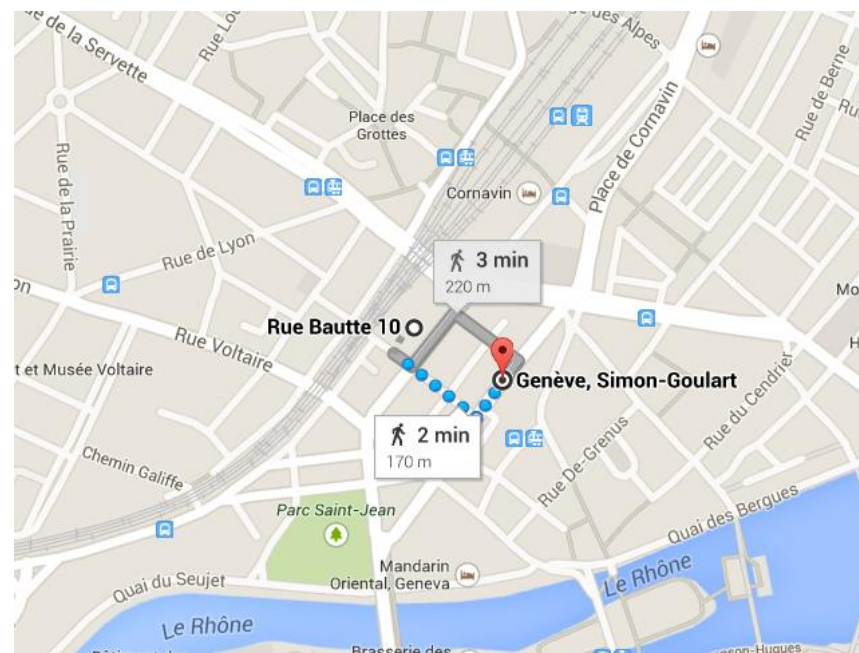
 **Ce cours est complet actuellement.**

Cours de gymnastique du mercredi :

- 14h00 : école de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève
- Transport : tram 15 arrêt Simon-Goulart puis, 5 minutes à pied.
- Pas de chaussures dans la salle ; prendre des basanes ou faire le cours pieds nus !

Plan pour le cours du mercredi

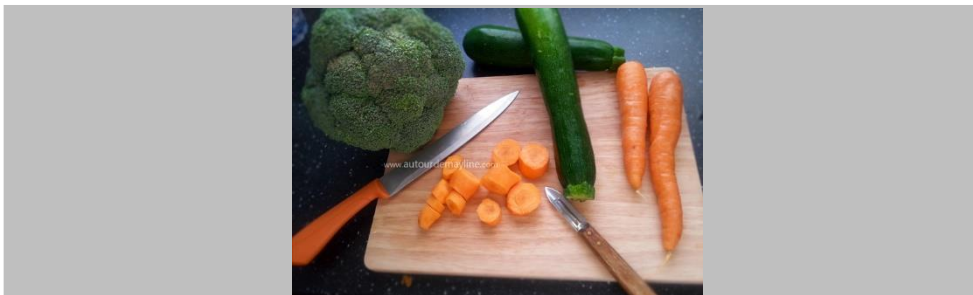
Adresse officielle : École de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève.
Entrée : à l'angle du Boulevard James-Fazy au bas de la rue de la Servette



Basanes :



Infos Atelier Cuisine



Les Ateliers Cuisine visent à enseigner comment manger de façon saine et équilibrée.

Une présentation des aliments sera faite au début de l'atelier avec les diverses possibilités d'utilisation.

Les menus sont établis avec des aliments bon marché afin de permettre aux participants de refaire la recette à la maison.

Un paiement d'avance sera demandé lors de l'inscription. **(6 CHF)**



Atelier Cuisine



Vendredi 19 janvier 2018

Venez apprendre une recette et manger un bon repas.

- 8h45 : rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- 9h30 : arrivée à la Maison de Quartier de Carouge (rue de la Tambourine 3, 1227 Carouge).
- Prix : 6 francs (paiement par avance indispensable)
- Atelier animé par Murielle Guelpa

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Cuisine : vendredi 19 janvier 2018

Atelier Bien vieillir ensemble



Lundis 15 janvier et 19 février 2018

Comment savourer les années qui passent ?
Venez apprendre de nouvelles choses, parler de vos joies ou de vos soucis liés à l'âge, autour d'une tasse de thé.

- Horaire : de 15h30 à 16h30 environ
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Veronica
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5

Atelier Thé et compagnie



Lundis 8, 22 janvier et 5 février 2018

Venez poser toutes vos questions concernant :

- les courriers administratifs
- les nouvelles technologies
- la santé

ou venez simplement partager une tasse de thé en bonne compagnie !

- Horaire : de 15h30 à 16h30 environ
- Prix : gratuit
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5

Atelier Relaxation



Lundis 29 janvier et 26 février 2018

Venez découvrir un nouvel atelier de relaxation où vous apprendrez à vous détendre et à respirer (sophrologie).

- Horaire : 15h30, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Laura Segura

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Relaxation : lundi 29 janvier
lundi 26 février

Les Bains de Cressy



Vendredis 12 janvier et 9 février 2018

Venez vous relaxer dans une eau à 34° ou vous détendre au hammam

- 8h15 : départ depuis la Salle B
- Transport : bus 43, arrêt « Bains de Cressy »
- 8h55 : arrivée aux Bains de Cressy, route de Loëx 99, 1232 Confignon
- Prix : 6 francs
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5

 **N'oubliez pas vos affaires (maillot de bain, linge) et votre billet de bus.**

Atelier tricot et couture



Vendredis 2 février, 9 février, 23 février et 2 mars 2018

Venez tricoter, coudre et réaliser de belles choses.

- Horaire : 14h00, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Prix : Gratuit
- Atelier animé par Ruth Devaud

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Béangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Tricot : vendredis 2, 9, 23 février 2018 vendredi 2 mars

Activité surprise



Vendredi 26 janvier 2018

Venez faire une activité surprise. Nous vous en dirons davantage en janvier.

- Horaire : 13h30, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Prix : Gratuit
- Activité surprise animée par Béangère Wüest

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Béangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Activité surprise : vendredi 26 janvier 2018

Activité Ethnomusicologie



Vendredi 19 janvier et jeudi 8 février 2018

Venez découvrir l'atelier d'ethnomusicologie et laissez-vous inspirer par la musique.

- Horaire : 15h00, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise **devant** la salle B, route des Acacias 5 ou directement à 15h30 au Centre de Jour (Rue de Monthoux 66, 1201 Genève)
- Prix : gratuit

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Musicologie : vendredi 19 décembre 2017

jeudi 8 février 2018

Nouvel An !



Nous vous souhaitons de belles fêtes et
une très bonne année 2018 ! Nous nous réjouissons de
vous revoir tous !