

Précautions Rentrée 2021



- ❖ Porter un masque
- ❖ Se laver les mains régulièrement
- ❖ Garder ses distances

Lors de toutes les activités, venez avec votre masque, désinfectez-vous les mains au début et à la fin de l'activité, restez à 1,50 mètre les uns des autres.

En cas de symptômes, restez chez vous !

Avertissez-nous au plus vite si vous êtes malade du COVID-19.

Inscriptions Gymnastique



Lundi 13 septembre et mercredi 15 septembre 2021

Venez vous inscrire aux cours de gymnastique pour l'année scolaire 2021-2022. Lundi : 2 cours de gym douce. Mercredi : gym tonique.

Lundi 13 septembre 2021



- **09h30** : inscription à la Salle Tango Delta, Rue Gustave-Reviolod (entre la Migros des Acacias et Virtual Room)
- **10h00** : début du cours

- **14h00**: inscriptions à la Maison de Quartier des Acacias, route des Acacias 17
- **14h30** : début du cours

Mercredi 15 septembre 2021



- **13h30** : inscriptions salle de gymnastique, rue Bautre 10
- **14h00** : début du cours

Après le 15 septembre, et selon les places disponibles, il faudra impérativement prendre rendez-vous avec la responsable pour pouvoir bénéficier du cours de gymnastique.

Cours de gymnastique



Chaque lundi et mercredi

Cours de gymnastique du lundi:

- 10h00 : Salle Delta Tango, Rue Gustave-Revillod (entre la Migros des Acacias et Virtual Room).
- 14h30 : Maison de Quartier des Acacias, route des Acacias 17 (gym douce)
- Pas de chaussures dans la salle ; prendre des basanes, des baskets propres ou faire le cours pieds nus !

Cours de gymnastique du mercredi (gym tonique) :

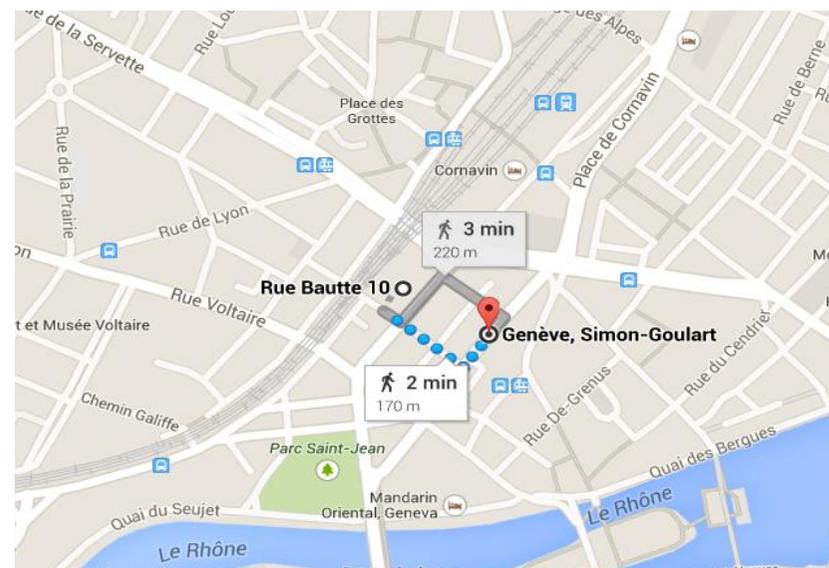
- 14h00 : école de St-Gervais, rue Bautre 10, 1201 Genève
- Transport : tram 15 arrêt **Simon-Goulart** puis 5 minutes à pied.
- Pas de chaussures dans la salle ; prendre des basanes, des baskets propres ou faire le cours pieds nus !

Basanes :



Plan pour le cours du mercredi

Adresse officielle : École de St-Gervais, rue Bautre 10, 1201 Genève.
 Entrée : à l'angle du Boulevard James-Fazy en bas de la rue de la Servette.
 Pour accéder à la salle de gym, il faut passer par l'entrée du parking.



Cours de français 2021-2022 Inscriptions obligatoires



Mardi 7 septembre et vendredi 10 septembre 2021

Venez vous inscrire aux cours de français pour l'année scolaire 2021-2022 :

- Horaire : de **14h00 à 16h00**
- Adresse : Croix-Rouge genevoise, salle B, route des Acacias 5
- Prix : **10.- CHF (tarif réduit)**

Après le 11 septembre, et selon les places disponibles, il faudra impérativement prendre rendez-vous avec la responsable pour une évaluation individuelle.

- Prix : **15.- CHF (plein tarif)**

Les cours sont organisés avec le soutien du Bureau de l'Intégration des Étrangers (BIE).

Cours de français 2021-2022



Dates des cours 2021-2022

Dès le mardi 14 septembre, rte des Acacias 5 (salle B)

- 10h15 – 11h30 Cours niveau 1 **Débutant**
- 13h00 – 14h30 Cours de **conversation Faux débutant**
- 15h00 – 16h15 Cours niveau 2 **Faux débutant**

Dès le mercredi 15 septembre à Cité Seniors, rue de Lausanne 62

- 9h30 – 11h00 Cours niveau 4 **Intermédiaire II**

Dès le jeudi 16 septembre, rte des Acacias 5 (salle B)

- 13h15 – 14h30 Cours niveau 1 **Débutant**
- 15h – 15h15 Cours niveau 3 **Faux débutant**

Une participation régulière est demandée aux étudiant-e-s !

Les cours sont organisés avec le soutien du Bureau de l'Intégration des Étrangers (BIE)

Journée des Aîné-e-s!



Vendredi 1^{er} octobre 2021

Journée Surprise : programme à venir !!

- Horaire : 10h00
- Rendez-vous : Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- À prendre : de bonnes chaussures, de l'eau, un chapeau, une veste imperméable.

 **Inscription indispensable, places limitées** 

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Sortie Surprise : vendredi 1^{er} octobre 2021

Ligue contre le rhumatisme



Vendredis 15 et 22 octobre 2021

Venez écouter des informations données par La Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR) et poser des questions concernant les maladies ostéo-articulaires.

- Thèmes abordés :
 - 15 octobre: « Santé et vieillissement ? Arthrose, ostéoporose et douleurs ».
 - 22 octobre: « Comment prévenir les chutes ? »
- Horaire : 14h00 à la Croix-Rouge genevoise, salle du 6^e étage, route des Acacias 9
- Prix : Gratuit

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Ligue contre le rhumatisme : 15 et 22 octobre 2021

Atelier Yoga



Mardis 5, 12 et 19 octobre 2021

Venez apprendre quelques mouvements de yoga et découvrir cet art à l'institut Yoga7, très réputé pour sa pratique. Vous travaillerez votre respiration, des mouvements et la relaxation.

- Horaire : Mardi 5 octobre, rendez-vous 14h15 devant la salle B
- Horaire : Mardi 12 et mardi 19 octobre, rendez-vous directement à 15h à Yoga7
- Prix : gratuit
- Lieu : Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève



Rendez-vous le mardi 5 octobre devant la salle B à 14h15 pour aller ensemble à Yoga7.

Les mardis 12 et 19 octobre, rendez-vous directement à Yoga7.

Une participation régulière est demandée.

Attention, il y a un escalier à monter.

Inscrivez-vous impérativement avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 67 en demande Nicole ou Sophie

✂-----

Atelier Yoga

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Mardis 5, 12 et 19 octobre 2021

Bains de Cressy



Vendredis 24 septembre et 8 octobre 2021

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

- Heure de rendez-vous : **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 : 7 francs à payer en avance



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

Inscrivez-vous **impérativement** en raison du COVID avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 67.

✂-----

Bains de Cressy

Nom : Prénom :

Tél. : Tél. Portable :

Vendredi 24 septembre 2021

Vendredi 8 octobre 2021

Atelier Pizza (à confirmer)



Samedi 18 septembre 2021

Venez profiter des nombreux ateliers organisés pour cette journée exceptionnelle. Nombreuses dégustations et confection de plats.

Rendez-vous : 10h30 devant la Salle B (route des Acacias 5)

De plus amples renseignements vous seront communiqués ultérieurement.

Inscrivez-vous impérativement avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 67 en demande Nicole ou Sophie

✂-----

Atelier Pizza

Nom : Prénom:

Tél fixe: Tél. portable.....

Samedi 18 septembre 2021

Semaine du goût organisée par la Ville de Genève.

Du 14 au 18 septembre 2021
Quartier des Minoteries

Venez profiter de la Semaine du Goût et des nombreuses activités qui se dérouleront durant la semaine du 14 au 18 septembre
Voir affichette en annexe du programme.