



## Programme Septembre - Octobre 2021

### Yoga

Sur inscriptions maximum 6 personnes

A partir du 7 septembre tous les mardis avec Lina

Prix membres 10.00 / non membres 15.00 **18.00 – 19.00**

### Yoga pour enfants

Avec Vanessa

Prix membres 10.00 / non-membres 15.00

Tous les mercredis **13.00 – 14.00**

### Cours de Qi Gong

Avec Fabia

Prix membres 100.00 le module de 10 cours/ non membres 150.00

Chaque mardi **11.00 – 12.15**

### Peinture sur porcelaine

Développez votre côté créatif avec Dana et faites des réalisations uniques

Samedi 11 et 25 septembre / Samedi 9 et 23 octobre

Prix membres 10.00 / non-membres 15.00 **10.00 – 12.00**

### Ateliers Cuisine

Cuisine Tunisienne le vendredi 24 septembre

Cuisine Bâloise le vendredi 15 octobre

Atelier max. 8 personnes Prix membres 10.00 / non-membres 15.00 **18.00-20.00**

Repas max. 30 personnes Prix membres 15.00 / non-membres 20.00 **20.00**

### Café – Tricot

Chaque mercredi Avec Brigitte

à partir du 13 octobre **15.00 – 16.00**

### Les Enfants terribles

Samedi 9 octobre : Frustration et colère, j'en fais mon affaire ! **10.00-16.30**

Renseignements et inscriptions : [contact@lesenfantsterribles.ch](mailto:contact@lesenfantsterribles.ch)

Ou 076/616 63 38

### Atelier d'éveil artistique

Le 8, 15, 22, 29 septembre **13.00-14.00**

Atelier pour les enfants de 4 à 12 ans

Musique de Saint-Saëns, contes et pâte à modeler

Atelier animé par Agnès Erdelyi psychologue FSP

Inscriptions et info à : [erdagi3@gmail.com](mailto:erdagi3@gmail.com)

### Atelier Bien Etre

Différents ateliers ludiques pour fabriquer soi-même ses produits ménagers et cosmétiques naturel avec Pascaline.

Samedi 25 septembre : Faire son dentifrice **15.00 – 17.00**

Samedi 16 octobre : Lait pour le corps **15.00 – 17.00**

Prix membres 20.00 / non membres 25.00

### Porte ouverte

Venez découvrir et vous inscrire aux différentes activités proposés pour la saison 2021-2022, petit apéro offert.

**Mercredi 15 septembre 18.30-20.30**

### Atelier Jeux d'Echecs

Venez faire une petite partie ou vous initier à ce jeu de stratégie.

**Tous les lundis 19.30 - 20.30**

### Espace Informatique

Cyberespace Mac et PC à disposition pendant la Pause-Café. Avec Daouda le mercredi matin à Partir du 6 octobre: Initiation / Astuces : MAC et PC, Internet, Facebook, Tablettes, Smartphones (Android et IOS)

### Espace remise en forme

Profitez de l'espace remise en forme pendant les horaires de la pause café Pour faire un peu d'exercice.

### Horaires Pause Cafe /Espace Informatique et Remise en Forme

Lundi 9.00 – 12.00

Mardi 9.00 – 12.00 Petit-déjeuner / 5 frs.

Mercredi 9.00 – 12.00

Jeudi 9.00 – 12.00

Vendredi 9.00 – 11.00 Apéro canadien à partir de 11.00

### Informations et Conditions

Cotisation carte de membre : Individuel 20frs/an - Famille 35frs/an, donnant accès : espace remise en forme/ cours/ateliers (certains payants.)

Inscriptions et informations sur place du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 ou sur RDV au 022 743 16 77 ou [info@lamaisondumarais.ch](mailto:info@lamaisondumarais.ch) Chemin de Vers 36, 1228 Plan les Ouates