

Les Cours & ateliers

INVITATION

Le samedi 21 septembre et le dimanche 22 septembre, à partir de 10h00, les intervenant·e·s des cours et ateliers ont la possibilité de vous présenter leurs activités durant une ou deux journées d'information et de découverte. Vous trouverez le programme détaillé sur le site internet mqplainpalais.ch à la rentrée de septembre.

Venez essayer gratuitement toute cette diversité !

Planning hebdomadaire des cours

Les cours et ateliers sont sous la responsabilité d'enseignant·e·s indépendant·e·s. Les inscriptions se font auprès des professeur·e·s.

Attention : les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, les jours fériés et lors de l'assemblée générale de l'association, ni le 1^{er} mai.

Lundi

Self-Défense - TMS

Horaire : les lundis de 19h30 à 21h30

Prix : selon les moyens de chacun·e, à discuter

Contact : Joseph Camuglia – 076 393 85 41 (tous les jours entre 11h et 13h) - joseph.camuglia@bluewin.ch

Vous cherchez un moyen rapide et efficace pour vous défendre ? La TMS - Technique Moderne de Self-défense - propose des techniques basées sur différents arts martiaux : boxe chinoise, Jeet Kune Do ou encore combat de rue. Ouvert à toutes et à tous, tous niveaux, du débutant au combattant.

Mardi

Danse dynamique

Horaire: les mardis de 18h à 19h, avec tenue sportive.

Dès l'âge de 9 ans.

Prix: 5.- par cours ou à discuter.

Contact : Adán Prieto 0793604147 - adanprietov@gmail.com

Vous éprouvez le besoin de vous défouler après une journée difficile ? Ce cours est pour vous !

Il propose chorégraphies et mouvements sur une musique dynamique et entraînante.

Club informatique

Horaire : les mardis de 19h à 22h

Cours à la demande, **prix** : 15.-/h pour non-membre.

Cotisation annuelle membre 50.-

Contact: 077 407 76 08 - www.ccti.ch - info@ccti.ch

Conférences : dernier mardi du mois à 20h, de septembre à mai.

Un sujet d'actualité est présenté. Entrée libre.

- 1) 29.10.19 Linux sur clé USB
- 2) 26.11.19 Lightroom, un logiciel pour gérer, optimiser et présenter ses photos
- 3) 28.01.20 Cybersécurité
- 4) 25.02.20 Smartphone et PC (liaison, synchro, etc.)
- 5) 31.03.20 AGO
- 6) 28.04.20 Netflix et VOD
- 7) 26.05.20 Blockchain, Bitcoin

Gym-physio pour personnes migrantes allophones

Horaire : les mardis de 19h à 20h

Prix : gratuit, sans inscription

Contact : Gaëlle Martinez Eiris – 022 918 00 92 – gaelle.martinez@eper.ch – www.eper.ch

Pensez à vous ! Faites-vous du bien et rencontrez de nouvelles personnes ! Venez assouplir et renforcer vos muscles à votre rythme, harmonieusement. Le cours est donné par des professionnels de l'école de physiothérapie.

Krump Sessions

Horaire : les mardis de 19h-22h (à l'extérieur une partie de l'automne et l'été)

Prix : gratuit, sans inscription

Contact : Sandra Monteiro – c-soso@hotmail.com

Le krump? Cette danse est née dans les quartiers pauvres de L.A il y environ 20 ans. Une petite communauté existe en suisse romande depuis une décennie. Malgré son apparence agressive à cause de mouvements exécutés très rapidement, le krump est une danse non-violente. Par ailleurs, il n'y a pas de contacts physiques entre danseurs mais une forte connexion de groupe. La communauté fonctionne comme une famille «fam» avec des valeurs de partage et solidarité. Peu importe le niveau, les membres se conseillent, se soutiennent et se motivent. En résumé, chaque krumper a son propre style et sa propre identité qu'il développe à travers l'énergie du groupe. Pour vivre intensément les sessions, il est conseillé de suivre des cours en annexe pour progresser au niveau technique.

Cours d'improvisation théâtrale

Horaire : les mardis de 20h à 22h

Spectacles les vendredis ou samedis soirs à 20 h (les dates sont disponibles sur notre site)

Prix : contribution bénévole aux activités de la FIG et/ou de la MQP

Contact : plainpalais@impro-geneve.ch - www.facebook.com/plainpalaisimpro - www.plainpalais-impro.ch; site de la fédération genevoise : www.impro-geneve.ch

Plainpalais héberge la plus ancienne équipe d'improvisation théâtrale de Genève ! Elle produit régulièrement des spectacles de qualité et participe également au

championnat genevois amateur, dans le cadre des règles classiques du match d'improvisation. L'équipe d'impro de Plainpalais organise également ses propres spectacles à la MQP (Catch Impro, Cabaret, Contes, etc.) Une expérience minimale de l'improvisation (connaissance des concepts élémentaires) ou du théâtre, ainsi qu'une expérience de la scène sont requises pour intégrer l'équipe. Des cours débutants sont donnés à la fédération genevoise à l'attention de toute personne qui souhaite s'initier à l'improvisation.

Mercredi

Prise de conscience par le mouvement

Horaire : les mercredis de 17h à 18h et de 18h à 19h

Prix : 170.- le trimestre

Contact : Miriam Deonna – 022 759 12 25 – 079 322 83 58

Le travail corporel de prise de conscience par le mouvement se déroule en petits groupes et est inspiré des méthodes Feldenkreis, Gerda Alexander et Elsa Gindler. Il s'agit d'un type de gymnastique « non violente », comportant des exercices de souplesse et de relaxation, qui s'effectuent pour la plupart en position assise et allongée. Seront abordées aussi des séries de mouvements plus complexes, utilisés inconsciemment dans la vie de tous les jours. Ces exercices visent à développer une attitude globale vis-à-vis du corps qui ne soit pas axée sur la performance mais qui devienne, peu à peu, une « culture générale » du corps, pouvant être acquise à tout âge.

Dessin créatif - A la recherche de ta voix

Horaire : les mercredis de 18h à 20h

Prix : dès 10.-, selon les moyens de chacune, à discuter

Contact : Tomás França Machado - 079 559 84 71 -

tomas.professional.mail@gmail.com

Venez découvrir un atelier qui vous permettra de donner libre cours à votre imagination à travers une approche originale, amusante et sans préjugés. Nous allons apprendre des techniques à l'aide d'exercices simples, permettant de libérer votre créativité. Chaque participant bénéficie d'un accompagnement adapté à ses besoins, qui lui permet d'atteindre ses objectifs. L'atelier est ouvert à tous les niveaux. De 10 à 110 ans.

Geneva TF Gospel Academy

Horaire : les mercredis de 18h15 à 19h45 et de 20h à 21h30. Cours découverte gratuit en septembre (contacter l'académie pour la date)

Prix : inscription annuelle, octobre à juin : 660.-

10% de remise sur l'inscription annuelle pour les étudiants et les demandeurs d'emploi.

Inscription trimestrielle : 260.-.

Contact : 079 901 41 02 - genevatfgospel@gmail.com - www.genevatfgospel.com

La Geneva TF Gospel Academy vous accueille quels que soient votre niveau vocal, votre connaissance du gospel ou votre âge. Vous y apprendrez à chanter en chorale du gospel, du negrospiritual et des standards du jazz, sous la direction de chefs de chœur professionnels. Vous ferez progresser votre technique vocale et développerez votre répertoire.

Cours de Tango NOUVEAU

Horaire: les mercredis, débutants: de 19h à 20h15, intermédiaires: de 20h30 à 21h45

Prix: 20chf par cours ou 70 chf par mois ou 200 chf par trimestre

Contact: Dorothee Schepens schepensdo@gmail.com 076 3738451

Esteban Mario Garcia www.estebantango.com 078 6991500

Bienvenus au tango! Pourquoi le tango?

Pour le plaisir de danser une danse accessible à tous (si si!) et de sortir danser (il y a des soirées tango tous les jours).

Pour le plaisir d'être ensemble sur une musique magnifique, autour d'un verre de vin et d'une empanada.

Parce qu'à la milonga (lieu de danse de tango), toutes les générations et les milieux sociaux se mélangent et se rencontrent.

Le tango est une danse bien vivante, qui vous ouvre les bras et vous invite à découvrir l'émotion de l'abrazo et d'une vie sociale en danse et musique!

Danser, ce n'est que du bonheur : bienvenus !!!

Yoga Iyengar

Horaire : les mercredis de 19h30 à 21h10, les jeudis de 12h15 à 13h50

Prix : 325.- le trimestre, adaptable en fonction du budget

Contact : 077 460 10 69 - pilar.grau@gmail.com -

<http://www.yogageneve.blogspot.ch>

Equilibre et alignement. Débutant(e)s bienvenu(e)s.

Pilar Grau, forte de ses quinze ans d'expérience, propose un enseignement précis et progressif, attentif aux ajustements individuels. Au rendez-vous : plaisir et endurance, tonicité et détente ! Le tout en améliorant les capacités physiques, de concentration et d'écoute.

Jeudi

Atelier d'aquarelle pour adultes

Horaire : les jeudis de 9h30 à 11h30

Prix : 200.- par trimestre, premier cours gratuit

Contact : Mayra, graphiste & formatrice d'adultes, 078 874 12 66 <https://www.mayra-valdivia.com/projet03>

Acquérir une ample connaissance des matériaux et de leur utilisation, réaliser une composition qui dégage un fort contraste : voici ce que vous propose cet atelier, qui sera couronné en fin d'année par une exposition commune.

Initiation au patchwork et pratique

Horaire : les jeudis de 16h à 20h

Prix : gratuit

Contact : Marie-Anne Cottier — 076 347 50 02 — marieannecottier@yahoo.fr ou s.isabella@hotmail.fr

L'atelier est ouvert à toutes et à tous, sans inscription.

Cours d'expression corporelle

Horaire : les jeudis de 16h30 à 17h30

Prix : cours gratuit, cotisation annuelle pour devenir membre de 25.- frs.

Contact : Association de seniors Plainpa-Vivant, Claire Secretan, 022 329 62 23, sauf lundi et mardi.

Méthode de danse douce, progressive et stimulante. **Accessible à tous.**

Mobilité de toutes les articulations, maintien et respiration.

KPOP - Danse originaire de la Corée du Sud

Horaire : les jeudis de 17h00 à 19h00

Prix : gratuit

Contact : 079 753 05 11 - aldaocynthia@gmail.com

Venez apprendre des chorégraphies de kpop, musique pop originaire de la Corée du Sud. Envie de danser sur des chansons connues de kpop ? Nous pouvons préparer des randons dance ! Nos playlists sont diversifiées, tout autant que nos styles de danses. Ouvert à toutes et à tous, peu importe l'âge et le sexe !

Atelier Gnawa - Nouveau

Horaire: les jeudis de 18h00 à 20h30

Prix: 20.- frs, à discuter, selon les moyens de chacun·e

Contact: ANOUAR BAOUNA — 0779747185 — aitbaounaanouar@gmail.com

Facebook : Anouar Ait Baouna

Les Gnawas se sont les descendants des anciens esclaves noirs emmenés au Maroc au 11ème siècle. Ils ont amené avec eux leur spiritualité noire-africaine, leur transe et leur thérapie.

Leur musique est l'ancêtre lointain du Blues, Jazz, Gospel, Soul, Rock, Reggae, l'Afro-cubain et toute musique issue de l'Afro-descendance.

Les ateliers que nous proposons sont destinés au grand public (enfants, adultes, seniors, ...) et aux professionnels de la musique (DJ, Jazzman, ...)

Nous passerons en revue la trajectoire de cette musique, son métissage avec la culture et le soufisme maghrébin, ainsi que ses vertus thérapeutiques et ses mécanismes de transe. Nous vous apprendrons les rythmes et les percussions gnawa (Karkabou et tambours). Nous travaillerons également le Guembri (instrument à trois corde) qui est l'instrument emblématique de cette musique. Nous terminerons avec les danses Gnawa.

MLC gymnastique (antistress et relaxation)

Horaire : les jeudis de 18h30 à 20h

Prix : 25.-/séance, 200.- pour 8 séances ou 300.- pour 12 séances. Cours d'essai offert.

Contact : Rita Rutsche 078 719 27 11 – rits@infomaniak.ch – www.ritarutsche.net
La Méthode de Libération des Cuirasses musculaires, circulatoires, énergétiques et posturales est une écoute sensible du corps par l'exploration consciente du mouvement. Elle invite à établir dans la douceur une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps, afin de libérer les tensions physiques et psychiques accumulées.

Zumba

Horaire : tous les jeudis de 19h00 à 20h00

Prix : 8.- par cours payé au trimestre et 12.- avec votre enfant, dès 8 ans

Contact : Monica Leticia Tarquino Endara — 079 440 70 57 —

moshy_84@hotmail.fr

Une heure intense avec Monica qui vous fera bouger au rythme de sons endiablés !

Vendredi

Atelier cinéma

Horaires : les vendredis de 17h à 19h, du 27 septembre au 6 décembre 2019.

Prix : gratuit, offert par la maison de quartier, places limitées, sur inscriptions !

Contact : Elena Petitpierre, elena-p@bluewin.ch.

Inscription : auprès de la maison de quartier pour les 10 ateliers - 022 331 45 20

Venez acquérir des techniques qui vous permettront de développer la compréhension et les capacités liées à toutes les phases de la production d'un film.

C'est-à-dire, écriture, tournage (réalisation, caméra, son, jeu) aperçu du montage. Et projeter le film en public.

De 8 à 25 ans

Dessin créatif - A la recherche de ta voix

Horaire : les vendredis de 18h à 20h

Prix : dès 10.-, selon les moyens de chacun.e, à discuter

Contact : Tomás França Machado - 079 559 84 71 -

tomas.professional.mail@gmail.com

Venez découvrir un atelier qui vous permettra de donner libre cours à votre imagination à travers une approche originale, amusante et sans préjugés. Nous allons apprendre des techniques à l'aide d'exercices simples, permettant de libérer votre créativité. Chaque participant bénéficie d'un accompagnement adapté à ses besoins, qui lui permet d'atteindre ses objectifs. L'atelier est ouvert à tous les niveaux. De 10 à 110 ans.

Théâtre – répétitions de la Cie Melimelo

Horaire : les vendredis de 18h30 à 22h00 et les jeudis de 18h30 à 22h00

Contact : Isabelle Lador, Claude Videau - melimelo.geneve@gmail.com

Dans le cadre de la création d'une pièce de Georges Feydeau, "L'âge d'or", une comédie qui nous mènera du 15ème au 21ème siècle, la Cie Melimelo propose aux

publics intéressés par la pratique des arts de la scène (théâtre, chant, musique, danse, etc...) de se manifester par mail ou en se présentant le 6 septembre 2019 dès 18h30 pour prendre contact avec l'équipe de la Cie.

Samedi

Self-Défense, spécial Femmes

Horaire : les samedis de 9h30 à 11h00

Prix : selon les moyens de chacune, à discuter, premier cours gratuit

Contact : Joseph Camuglia – 076 393 85 41 (tous les jours entre 11h et 13h)

joseph.camuglia@bluewin.ch

Madame, vous cherchez un moyen simple et efficace pour faire face à tous types d'agression ? Venez le samedi matin pratiquer la self-défense, dans un environnement réservé aux adolescentes et aux femmes. Techniques simples et efficaces accessibles à toutes, quel que soit votre niveau. Venez essayer : le premier cours est gratuit !

Zumba

Horaire : tous les samedis de 11h00 à 12h00.

Prix : 8.- par cours payé au trimestre et 12.- avec votre enfant, dès 8 ans

Contact : Monica Leticia Tarquino Endara — 079 440 70 57 —

moshy_84@hotmail.fr

Une heure intense avec Monica qui vous fera bouger au rythme de sons endiablés !

Les demandes pour une mise à disposition des locaux de la Maison de Quartier de Plainpalais (dans le cadre de cours & ateliers) sont à envoyer à mq.plainpalais@fase.ch sous la forme d'un projet écrit au plus tard le 1^{er} mai 2020 pour la rentrée scolaire suivante.