



Planning hebdomadaire des cours à la maison de quartier

Pour tous les cours et ateliers, merci de vous référer au descriptif sur les pages suivantes.

# LES COURS

Les cours 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<sup>er</sup> mai.**

## TARIFS

Certains cours sont gratuits, prix libre ou proposent 30% sur le plein tarif. Ces tarifications conscientes permettent un accès équitable et solidaire aux différents cours et ateliers.

Cela demande une réflexion de la part des participant.e.s aux différents cours ou ateliers. Il est important de s'interroger sur le travail effectué par les différent.e.s intervenant.e.s en amont et lors des cours ou ateliers : «comment je soutiens le groupe et l'activité ? En quoi cet argent est utile aux différent.e.s intervenant.e.s ?»

## LUNDI

### Self-Défense - TMS

HORAIRE : LES LUNDIS DE 19H30 À 21H30

PRIX : SELON LES MOYENS DE CHACUN, 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 tous, tous niveaux.

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](mailto:mq.plainpalais@fase.ch) sous la forme d'un projet écrit au plus tard le 1<sup>er</sup> mars 2022 pour la rentrée scolaire suivante.

## MARDI

### Atelier d'écriture créative

HORAIRE : LES PREMIERS MARDIS DU MOIS

DE 18H À 21H À LA MQP OU LES TROISIÈMES

LUNDIS DU MOIS MÊMES HORAIRES EN VISIO

PRIX : LIBRE, SUR INSCRIPTION (PLACES LIMITÉES)

CONTACT :

[ASSOCIATION.MONDES.IMAGINAIRES@GMAIL.COM](mailto:ASSOCIATION.MONDES.IMAGINAIRES@GMAIL.COM)

Participez à un moment d'écriture créative avec l'association « Mondes Imaginaires ». Un atelier par mois, avec un thème toujours en lien avec les littératures de l'imaginaire, un trio de médiatrices bienveillantes et rigolotes, et une pause dans votre semaine pour juste prendre le temps d'écrire... C'est ce qui vous attend si vous pénétrez dans l'univers des Mondes Imaginaires. Pour un atelier ou pour toute l'année, c'est vous qui voyez !

### Gym-physio pour personnes migrantes allophones

HORAIRE : LES MARDIS DE 19H À 20H

PRIX : GRATUIT ; SANS INSCRIPTION

CONTACT : [WWW.EPER.CH](http://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 professionnel-le-s de l'école de physiothérapie.

### Club informatique

HORAIRE : LES MARDIS DE 19H À 22H

COURS À LA DEMANDE, PRIX : 15-/-H POUR NON-MEMBRE.

COTISATION ANNUELLE MEMBRE 50.-

CONFÉRENCES : DERNIER MARDI DU MOIS À 20H, DE SEPTEMBRE À MAI

UN SUJET D'ACTUALITÉ EST PRÉSENTÉ  
ENTRÉE LIBRE

CONTACT : 077 407 76 08 - [WWW.CCTI.CH](http://WWW.CCTI.CH) -  
[INFO@CCTI.CH](mailto:INFO@CCTI.CH)

Annonce sur le site internet du CCTI des thématiques des conférences.

Dates	Thèmes
19.10.2021	atelier ;- have i been pwned?
30.11.2021	atelier Excel
25.01.2022	atelier Smartphone et PC (liaison, synchro, etc.)
22.02.2022	blockchain, Bitcoin
29.03.2022	assemblée générale, pas de conférence
26.04.2022	réseaux sociaux
31.05.2022	photos

# MARDI

## Cours d'improvisation théâtrale

HORAIRE : LES MARDIS DE 20H À 22H

SPECTACLES LES VENDREDIS OU SAMEDIS SOIR

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](mailto:PLAINPALAIS@IMPRO-GENEVE.CH) -  
[WWW.FACEBOOK.COM/PLAINPALAISIMPRO](https://www.facebook.com/PLAINPALAISIMPRO) -  
[WWW.PLAINPALAIS-IMPRO.CH](http://WWW.PLAINPALAIS-IMPRO.CH); SITE DE LA FÉDÉRATION  
GENEVOISE: [WWW.IMPRO-GENEVE.CH](http://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.

## Cours de tango

HORAIRE : LES MARDIS, DÉBUTANTS : DE 18H30

À 19H30, INTERMÉDIAIRES : DE 19H45 À 20H45

PRIX : 20.- PAR COURS OU 70.- PAR MOIS OU

200.- PAR TRIMESTRE

CONTACT : [DOROTHEE.SCHEPENS@GMAIL.COM](mailto:DOROTHEE.SCHEPENS@GMAIL.COM) - 076 373 84 51  
ESTEBAN MARIO GARCIA  
[WWW.ESTEBANTANGO.COM](http://WWW.ESTEBANTANGO.COM) - 078 699 15 00

Bienvenue au tango !

Pourquoi le tango ? Pour le plaisir de pratiquer une danse accessible à tous et toutes (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. Toutes les générations et les milieux sociaux se mélangent et se rencontrent à la milonga. 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 en musique ! Danser, ce n'est que du bonheur : soyez les bienvenu.e.s !



# MERCREDI

## Prise de conscience par le mouvement

HORAIRE : LES MERCREDIS DE 17H À 18H ET DE 18H À 19H

PRIX : 170.-/TRIMESTRE

CONTACT : [MIRIAM.DEONNA](mailto:MIRIAM.DEONNA@GMAIL.COM) - 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 Feldenkrais, 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.

## MERCREDI

### Krump Sessions

**HORAIRE : LES MARDIS SOIR DE 19H À 22H**  
(À L'EXTÉRIEUR UNE PARTIE DE L'AUTOMNE ET L'ÉTÉ)

**PRIX : GRATUIT, SANS INSCRIPTION**

**CONTACT : SANDRA MONTEIRO - 079 729 40 02 - C-SOSO@HOTMAIL.COM**

Le krump? Cette danse est née dans les quartiers pauvres de L.A il y a 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.



### Yoga Iyengar

**HORAIRE : LES MERCREDIS DE 19H30 À 21H10**

**LES JEUDIS DE 12H15 À 13H50**

**PRIX : 325.-/TRIMESTRE, ADAPTABLE**

**EN FONCTION DU BUDGET**

**CONTACT : 077 460 10 69 -**

**PILAR.GRAU@GMAIL.COM -**

**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.

## MERCREDI

### Atelier « Danser librement », Musique ethnique

**HORAIRE : 19H À 21H**

**PRIX : OFFERT. POURQUOI? C'EST UNE ACTION/ CONTRIBUTION DE L'INTERVENANTE POUR CRÉER DU LIEN SOCIAL DANS LE QUARTIER**  
**PRÉ-REQUIS: L'ENVIE DE BOUGER À VOTRE RYTHME**

**ÂGE : DE 18 À 99 ANS**

**CONTACT : NAIMA - 076 616 81 11**

### Dessin créatif - A la recherche de ta voix

**HORAIRE : LES MERCREDIS (ANGLAIS) ET LES VENDREDIS DE 17H À 19H**

**PRIX : 240.- LE TRIMESTRE**

**CONTACT : TOMÁS FRANÇA MACHADO**

**079 559 84 71 - DESSINCREATIFGENEVE@GMAIL.COM**

**WWW.DESSINCREATIFGENEVE.WIXSITE.COM/HOME**

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-e bénéficie d'un accompagnement adapté à ses besoins, qui lui permet d'atteindre ses objectifs.

L'atelier est ouvert à tous les niveaux, de 15 à 110 ans.

Venez danser la vie avec vous-même et avec les autres, à travers des mouvements libres, improvisés et qui correspondent à votre rythme. Votre danse sera soutenue par une musique ethnique et variée sous forme de vagues musicales.

Cet atelier vous permettra de voyager à travers le mouvement, d'exprimer vos émotions, de cultiver votre jardin intérieur et de commencer la semaine de bon pied.

# JEUDI

## Atelier d'aquarelle pour adultes

HORAIRE : LES JEUDIS DE 9H À 10H30

PRIX : 200.- PAR TRIMESTRE, PREMIER COURS

GRATUIT

MATÉRIEL : 1 CAHIER, 3-4 CRAYONS ET DES  
AQUARELLES

CONTACT : MAYRA VALDIVIA - 078 874 12 66

---

L'art vous intéresse ?

Vous voulez apprendre ou améliorer vos techniques artistiques ?

Je vous propose un cours d'aquarelle où vous allez acquérir une grande connaissance des matériaux et de leur utilisation.

Par la suite, vous arriverez à réaliser différentes compositions, natures mortes, paysages dégageant un fort contraste de couleurs et de formes.

Cet atelier vise d'une manière active à consolider les liens entre les participant.e.s et le monde de l'art, avec la finalité commune d'une exposition à la fin de l'année.

Les matériaux sont à votre disposition lors du premier cours à titre de démonstration. A la charge de l'étudiant.e pour les travaux personnels.

Des supports de cours sont fournis, servant d'aide-mémoire. Ils sont actualisés en lien avec le contenu des thèmes proposés afin de poursuivre et d'encourager la pratique à domicile.

## 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 tous, sans inscription.

# SAMEDI

## 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

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 19H30 À 20H30

PRIX : 8.- PAR COURS PAYÉ AU TRIMESTRE

ET 12.- AVEC VOTRE ENFANT, DÈS 8 ANS

CONTACT : MONICA LETICIA TARQUINO ENDARA -

079 440 70 57

---

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

## Self-défense, spécial femmes

HORAIRE : LES SAMEDIS DE 9H30 À 11H

PRIX : SELON LES MOYENS DE CHACUN,

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 11H À 12H

PRIX : 8.- PAR COURS PAYÉ AU TRIMESTRE

ET 12.- AVEC VOTRE ENFANT, DÈS 8 ANS

CONTACT : MONICA LETICIA TARQUINO ENDARA -

079 440 70 57

---

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