

Yoga **Nouveau**

Venez pratiquer le yoga avec Lina
Pratiquer le yoga régulièrement peut aider considérablement à mieux vous sentir dans votre vie, réduit le stress et renforce votre corps
Sur inscriptions maximum 6 personnes
A partir du 8 septembre tous les mardis
Prix membres 100.00 le module de 10 cours / non membres 150.00 **18.00 – 19.00**

Initiation Photoshop **Nouveau**

Avec Pascal apprenez à modifier et sublimer vos photos, créer des compositions etc.
Sur inscriptions uniquement, Prix membres 10.00 / non-membres 15.00
Tous les mercredis à partir du 2 septembre **19.00 – 20.00**

Cours de Qi Gong

Avec Fabia et Carole, découvrez le Qi Gong, pratique corporelle chinoise visant à favoriser de l'énergie dans le corps
Prix membres 100.00 le module de 10 cours/ non membres 150.00
Chaque mercredi **12.30 – 13.45**
Chaque jeudi à partir du 3 septembre **19.00 – 20.00**

Peinture sur porcelaine

Développez votre côté créatif avec Dana et faites des réalisations uniques
Samedi 12 et 26 septembre / Samedi 17 et 31 octobre
Prix membres 10.00 / non-membres 15.00 **10.00 – 12.00**

Ateliers Cuisine

Cuisine Erythréenne le vendredi 25 septembre
Cuisine du Burkina Faso le vendredi 23 octobre
Atelier maximum 8 personnes Prix membres 10.00 / non-membres 15.00
18.00-20.00
Repas maximum 35 personnes Prix membres 15.00 / non-membres 20.00
20.00

Café – Tricot

Chaque mercredi Avec Brigitte
à partir du 2 septembre **15.00 – 16.00**

Atelier Bien Etre **Nouveau**

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

Jeudi 17 septembre : **Faire sa lessive** **18.00 – 20.00**

Samedi 3 octobre : **Trousse d'hiver** **15.00 – 17.00**

Prix membres 15.00 / non membres 20.00

Yoga pour enfants **Nouveau**

Le Yoga ludique... à découvrir ! pour les 4 a 10 ans

To Prix membres 10.00 / non-membres 15.00

Tous les mercredis **10.00 – 11.00**

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 : Initiation / Astuces : MAC et PC, Internet, Facebook, Tablettes, Smartphones (Android et IOS)

Espace remise en forme

Profitez le l'espace remise en forme pendant les horaires de la pause café

Pour faire un peu d'exercice. Ouvert le mercredi de

18.00 – 20.00

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 11.30

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 Chemin de Vers 36, 1228 Plan les Ouates