

FONDATION CAP LOISIRS - INSCRIPTIONS POUR LA PERIODE SEPTEMBRE à DECEMBRE 2022

Activités pour adultes avec un besoin de soutien léger ou
moyen

Nom :	Prénom :
Date de naissance :	
Adresse compète :	
Téléphone :	Adresse e-mail :

1. ACTIVITES EN SEMAINE 2022

1.1. Les cours

Je désire m'inscrire au(x) cours suivant(s) (voir page 11 et 12 du programme d'activités) :

- "*Gymnastique adaptée*", cours hebdomadaire le lundi de 16h.45 à 17h.45, du 12 septembre au 19 décembre 2022.
- "*Club Vélo*", cours hebdomadaire le mercredi de 17h. à 19h., du 31 août au 19 octobre 2022.
- "*Musique rock and pop : The ExtraCap*", cours hebdomadaire le jeudi de 17h. à 19h., du 15 septembre ou 15 décembre 2022.
Nouveauté : séjours *musique* (1^{ère} date, week-end du 12 et 13 novembre)
- "*L'atelier artistique du mardi*", cours hebdomadaire le mardi de 17h. à 19h., du 13 septembre au 13 décembre 2022.
Nouveauté : séjours *art* (1^{ère} date, voyage du 15 et 16 octobre)

1.2. Le Club Senior

- Je suis intéressé-e par les activités du "*Club Senior*" (page 10 du programme).
Merci de m'envoyer la fiche d'inscription.

1.3. Activités ponctuelles, accueil et projets

La Cité et Cap Loisirs

- Je suis intéressé-e à en savoir plus sur vos sorties en fin d'après-midi et en début de soirée (page 13 et 14 du programme) : les "*Le lundi, on s'invite chez nos voisin-e-s !*", "*Apéro, musique, musée et amusement*", "*Les vendredis, on sort entre ami-e-s !*" et les "*Les rendez-vous du dimanche !*"
Merci de me tenir informé-e.

Cap Loisirs dans la Cité

Je suis intéressé-e à participer à des ateliers dans le cadre de projets (page 15 et 16 du programme). J'ai noté que je peux m'inscrire à l'un ou l'autre élément du projet de manière séparée, mais que chaque élément (week-end, journée, ateliers) fait partie d'un tout. L'inscription aux ateliers se fait ci-dessous et l'inscription aux journées et week-ends dans les tableaux qui suivent.

Je m'inscris :

- aux ateliers des mercredis 16, 23 et 30 novembre, de 17h. à 19h.,

organisés dans le cadre de la *Parade du Père Fouettard*.

aux ateliers des mercredis 9, 16, 23 et 30 novembre, de 17h. à 19h.
organisés dans le cadre dans le cadre de *La Course de la Marmite*.

aux ateliers des mardis 8, 15, 22, 29 nov. et 6 déc., de 17h. à 19h.
organisés dans le cadre du Projet de la Saint-Valentin 2023.

Je souhaite être tenu-e au courant si d'autres ateliers sont mis sur pied en cours d'année.

1.4. Loisirs personnalisés

Je suis intéressé-e à en savoir plus sur les loisirs personnalisés (page 17 du programme)

Merci de me contacter au numéro de téléphone suivant :

2. SEJOURS, WEEK-ENDS ET JOURNEES 2022

Mois	Date	Type - durée	Titre - activité principale	Oui
Août	27-28	Week-end	Vélo	
	27-28	Week-end	La Benichon d'Estavayer-le-Lac	
	27-28	Week-end	Croisière sur un catamaran	
Septembre	3-4	Week-end	Vélo en vallée de Joux	
	3-4	Week-end	Le Lavaux et la Riviera	
	8-11	Séjour	Tapas Alpestres	
	8-11	Séjour	Equitation	
	10-11	Week-end	Randonnée	
	17-18	Week-end	Bistronomie et radio I	
	17-18	Week-end	Voile	
	17-18	Week-end	L'Afrique de Bobo	
	24-25	Week-end	Equitation	
	24-25	Week-end	Balade avec des ânes et des poneys	
	24-25	Week-end	Désalpe de Planfayon	
	24-30	Séjour	Tourisme au bord du Rhin Pour les seniors	
Octobre	1-2	Week-end	Randonnée au Bisse de Champex	
	1-2	Week-end	Accueil à la vie d'adulte : Karaoké et choréoké Pour les jeunes	
	8-9	Week-end	La Fête du théâtre : Marionnettes, masques et théâtre noir	
	Samedi 8	Journée	La Fête du théâtre : Marionnettes, masques et théâtre noir	
	8-9	Week-end	Tir à l'arc 3D	
	15-16	Week-end	Les Sonnaillles de Romainmôtier	
	15-16	Soirée et nuit	Samedi de fête Pour les jeunes	
	15-16	Week-end	Fête de la châtaigne	
	22-29	Séjour	Séjour multi-sports	
	22-29	Séjour	Nature et culture sur les sentiers des Grisons	
Novembre	5-6	Week-end	Badminton	
	5-6	Week-end	Saint-Valentin I Dessins, sculptures et mots d'amour	
	5-6	Week-end	Art de la table et art tout court !	
	12-13	Week-end	Basket	
	12-13	Week-end	Arts vivants : La Parade Musicale	
	Samedi 12	Journée	Arts vivants : La Parade Musicale	

Mois	Date	Type - durée	Titre - activité principale	Oui
	12-13	Week-end	Séjour entre femme : Virée entre copines !!!	
Novembre	19-20	Week-end	Tir à l'arc	
	19-20	Week-end	Bistronomie et radio II	
	19-20	Week-end	Calèche et fondue	
	26-27	Week-end	Watsu, massages et gym douce	
	26-27	Week-end	Basket	
	26-27	Week-end	Calèche et fondue	
Décembre	Vendredi 2	Soirée	La Parade du Père Fouettard	
	Samedi 3	Journée 14h.-22h.	La course de la Marmite	
	3-4	Week-end	Saint-Valentin II Dessins, sculptures et mots d'amour	
	Samedi 3	Journée	Saint-Valentin II Dessins, sculptures et mots d'amour	
	3-4	Week-end	Badminton	
	10-11	Week-end	Dans les coulisses de l'Escalade	
	Samedi 10	Journée 14h.-22h.	Dans les coulisses de l'Escalade	
	10-11	Week-end	Marché de Noël à Schaffhouse Pour les seniors	
	10-11	Week-end	Soleure, une ville presque italienne !	
	17-18	Week-end	Bistronomie et radio III	
	17-18	Week-end	Flamenco et paella Pour les jeunes et adultes de plus de 30 ans	
Déc. - .janv.	28 - 5	Séjour	Nouvel An et bal masqué	
	30-7	Séjour	Nouvel An au Tessin Pour les seniors	
	30-7	Séjour	La Saint-Sylvestre à Bâle	
	30-7	Séjour	Nouvel An blanc comme neige	
	30-7	Séjour	Réveillon au bord du Rhin	
	30-7	Séjour	Nouvel An costumé dans le château de Burgdorf	

Remarques :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Formulaire rempli par :

Lieu, date et signature :

A retourner **au plus tard le vendredi 29 avril 2022** à l'adresse suivante :
 Fondation Cap Loisirs, 5 rue Jean-Louis Hugon, 1205 Genève - ou par e-mail à lucy.anido@caploisirs.ch .