

FONDATION CAP LOISIRS

INSCRIPTIONS POUR L'ANNEE 2023

Prestations pour adultes avec un besoin de soutien léger ou moyen

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse complète :

Téléphone : Adresse e-mail :

ACTIVITES EN SEMAINE

Rendez-vous hebdomadaires et cours

- Je suis intéressé.e par les activités du "*Club Senior*" (page 11). Merci de m'envoyer la fiche d'inscription.

Je désire m'inscrire au(x) cours suivant(s) (pages 12 et 13) :

- "*Flamenco*", cours 1 lundi sur 2 de 16h45 à 17h45, du 16 janvier au 11 décembre.
- "*Gymnastique douce et adaptée*", cours 1 lundi sur 2 de 16h45 à 17h45, du 9 janvier au 18 décembre.
- "*Club Vélo*", cours hebdomadaire le mercredi de 17h à 19h, du 1^{er} mars au 15 novembre.
- "*Atelier artistique du mardi*", cours hebdomadaire le mardi de 17h à 19h, du 10 janvier au 19 décembre.
- "*Musique rock and pop : The ExtraCap*", cours hebdomadaire le jeudi de 17h à 19h, du 12 janvier au 21 décembre.

Projets et activités ponctuelles

Cap Loisirs dans la Cité : Je désire m'inscrire aux ateliers de cocréation de projets artistiques sur quelques mois (pages 15 et 16). L'inscription aux ateliers se fait ci-dessous et l'inscription aux journées et week-ends dans les tableaux qui suivent.

- "*Triphonie, créations musicales et visuelles (projections)*", ateliers 2 lundis par mois de janvier à juin, de 17h à 19h.
- "*La Parade du Père Fouettard*", ateliers les mercredis 11, 18 octobre et 1er novembre.
- "*La Saint-Valentin – Edition 2024*", ateliers sur 3 mardis de 17h à 19h, novembre-décembre (dates à venir).
- Je souhaite être tenu.e au courant si d'autres projets sont mis sur pied en cours d'année.

La Cité et Cap Loisirs (pages 17 et 18)

- Je souhaite recevoir le programme trimestriel de *La Cité et Cap Loisirs*.

Loisirs personnalisés

- Je suis intéressé.e à en savoir plus sur les loisirs personnalisés (page 19)

SEJOURS, WEEK-ENDS ET JOURNEES

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Oui
Janvier	13-15	Week-end	Ski alpin	
	14-15	Week-end	Ski de fond	
	21-22	Week-end	Chiens de traîneau	
	21-22	Week-end	Arts visuels et Festival des lumières	
	27-29	Week-end	Ski alpin	
	28-29	Week-end	Festival international de Ballons	
	28-29	Week-end	Watsu et massages	
	28-29	Week-end	Chiens de traîneau et raquettes	
Février	4-5	Week-end	Chiens de traîneau et raquettes	
	4-5	Week-end	Art de la table : Brunch d'amour de la Saint-Valentin	
	10-12	Week-end	Ski alpin	
	11-12	Week-end	Bal des créatures de la Saint-Valentin	
	11-12	Week-end	Ski de fond	
	18-22	Séjour	Bien-être, meringues et bricelets	
	18-25	Séjour	Camp de ski aux Diablerets	
	18-25	Séjour	Camp de ski en Valais	
	23-26	Séjour	Carnaval de Bienne et bains thermaux	
Mars	Sa 4	Journée	De la poésie au rap	
	4-5	Week-end	De la poésie au rap	
	4-5	Week-end	Tir à l'arc	
	4-5	Week-end	Samedi de fête	
	Sa 11	Journée	Festival de cultures urbaines, du hip-hop aux graffitis	
	11-12	Week-end	Festival de cultures urbaines, du hip-hop aux graffitis	
	11-12	Week-end	Ski de fond et raquettes	
	18-19	Week-end	Fête de la Saint-Patrick	
	18-19	Week-end	Massages et Qi Gong	
	25-26	Week-end	Basket	
	25-26	Week-end	Calèche et fondue	
	25-26	Week-end	Croisière et fondue sur le lac de Thoue	
Avril	1-2	Week-end	Caméra cachée aux bateaux	
	1-2	Week-end	De l'arbre au papier	
	6-14	Séjour	Pasqua Ticino	
	7-14	Séjour	Équitation et randonnée	
	15-22	Séjour	Multi-sports	
	17-23	Séjour	Tournée musicale, du rock au folklore suisse	

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Oui
	22-23	Week-end	Le monde des papillons de Kerzers et le jardin botanique	
	29-30	Week-end	Tir à l'arc	
	29-30	Week-end	Fribourg : Mystères et charmes	
	29-30	Week-end	Calèche et repas paysan	

Mai	6-7	Week-end	Rythmes latinos I	
	6-7	Week-end	Randonnée dans le Jura vaudois	
	6-7	Week-end	Escapade au pays de Cocagne	
	13-14	Week-end	Voile	
	13-14	Week-end	Floralies et Ikebana	
	13-14	Week-end	Fête de la danse à Thoune	
	18-21	Séjour	Équitation	
	18-21	Séjour	Lucerne et le musée du transport	
	18-21	Séjour	Train dans les Franches Montagnes	
	27-29	Séjour	La tournée des châteaux	
	27-29	Séjour	Voile	
	27-29	Séjour	Croisière et visite de la région de Brienz	
27-29	Séjour	Festival Afro-Pentecôte		

Juin	3-4	Week-end	Contes et concert dans la forêt	
	3-4	Week-end	Rafting sur l'Aar	
	3-4	Week-end	Samedi de fête	
	3-4	Week-end	Herbier d'art alpin	
	10-11	Week-end	Rythmes latinos II : Percussion à la plage	
	10-11	Week-end	Vélo dans le Jura vaudois	
	17-18	Week-end	Funiculaire et village des Branchés	
	17-18	Week-end	Pêche et pétanque	
	24-25	Week-end	Fête de la Saint-Jean	

1^{er} JUILLET - 25 AOÛT	Camps	NOTRE PROGRAMME VOUS SERA ENVOYÉ EN JANVIER 2023		
---	-------	---	--	--

Août	26-27	Week-end	Vélo et voile légère	
-------------	-------	----------	----------------------	--

Septembre	2-3	Week-end	Histoire et fêtes I : Les Médiévales de Saillon	
	2-3	Week-end	Festival Simmental	
	2-3	Week-end	Vélo au lac Noir	
	7-9	Week-end	Équitation	
	7-10	Séjour	Du parc animalier au zoo	
	Sa 9	Journée	Les années disco : Choréoké et karaoké	
	9-10	Week-end	Les années disco : Choréoké et karaoké	
	9-10	Week-end	Randonnée au lac de Tanay	

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Oui
	16-17	Week-end	Voile	
	16-17	Week-end	Le Lavaux : Vignes, train et musée	
	23-24	Week-end	Fête des vendanges à Neuchâtel	
	23-24	Week-end	Équitation	
	23-24	Week-end	Fête de la Désalpe à Charmey	

Sept.-Oct.	30-1	Week-end	Escapade dans la région du Val d'Hérens	
	30-1	Week-end	Randonnée dans le Mandement	

Octobre	Samedi 7	Journée	Humour et Fête du Théâtre Genève	
	7-8	Week-end	Humour et Fête du Théâtre Genève	
	7-8	Week-end	Les plus beaux villages suisses : Aarberg et Büren an der Aare	
	7-8	Week-end	Tir à l'arc	
	Sa 14	Journée	Séjour entre femmes : Déesses et sorcières	
	14-15	Week-end	Séjour entre femmes : Déesses et sorcières	
	14-15	Week-end	Cirque	
	14-20	Séjour	Tourisme à Saint-Gall	
	21-28	Séjour	L'Engadine, paradis des oiseaux	
	21-28	Séjour	Grisons, monastère, beaux villages...	
	21-28	Séjour	Multi-sports	
	28-29	Week-end	Calèche et fondue	

Novembre	Sa 4	Journée	Art de la table : Gâteaux d'amour, Saint-Valentin 2024	
	4-5	Week-end	Art de la table : Gâteaux d'amour, Saint-Valentin 2024	
	Sa 4	Journée	Masques et parade nocturne	
	4-5	Week-end	Masques et parade nocturne	
	4-5	Week-end	Badminton	
	4-5	Week-end	Samedi de fête	
	10-12	Week-end	La Râbechilbi	
	11-12	Week-end	Basket	
	18-19	Week-end	Casino Royal et dîner aux chandelles	
	18-19	Week-end	L'Inde incroyable	
	18-19	Week-end	Tir à l'arc	
	25-26	Week-end	Fête latino et empanadas	
	25-26	Week-end	Bains thermaux et thé dansant	
	25-26	Week-end	Basket	

Décembre	2-3	Week-end	Badminton	
	2-3	Week-end	Histoire et fêtes II : L'Antiquité	
	3-4	Week-end	Fête du Père Fouettard	
	9-10	Week-end	Les années SWING	

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Oui
	16-17	Week-end	Marché de Noël de Berne	

Décembre - Janvier 2024	28-5	Séjour	Folklore et gastronomie locale	
	30-7	Séjour	Soleil et parfums italiens	
	30-7	Séjour	Au rythme de Mamma Mia	
	30-7	Séjour	Cinéma et remise des oscars	
	30-7	Séjour	Aux couleurs du Mexique	
	30-7	Séjour	1001 nuits au bord du Rhin	
	30-7	Séjour	Aux couleurs et saveurs d'ailleurs	

Remarques :

.....

.....

.....

.....

.....

Formulaire rempli par :

Lieu, date et signature :

A retourner **au plus tard le vendredi 23 septembre 2022**:

par courrier postal : Fondation Cap Loisirs, 5 rue Jean-Louis Hugon, 1205 Genève – ou -
par e-mail à lucy.anido@caploisirs.ch