

Inscription

Programme 2026

Adultes avec un **besoin de soutien léger à moyen**

Données personnelles du participant

Nom Prénom

Date de naissance Sexe

Adresse

Adresse complète (à laquelle retourner la confirmation)

Adresse

.....

Téléphone Tél. portable

Courriel

ACTIVITÉS EN SEMAINE

Inscription aux cours en semaine

- Mardi – Ateliers artistiques, page 5
- Mercredi – Arts vivants : spectacle et danse, page 6
- Mercredi – Club Vélo, page 6
- Jeudi – Atelier musique, page 7
- Jeudi – Club Seniors, page 7

Je désire recevoir des informations pour

- Des ateliers et projets artistiques, page 8
- Des sorties et activités ponctuelles - Programme trimestriel « La Cité et Cap Loisirs », page 10
- Des loisirs personnalisés, page 11

SÉJOURS POUR SENIORS - plus de 50 ans

Mois	Dates	Titre	Lieu	Page	Inscription
Février	14-15	Bal masqué de la Saint-Valentin	Jussy, GE Genolier, VD	27	<input type="checkbox"/>
	23-27	Gruyère et chocolat	Ependes, FR	28	<input type="checkbox"/>
Mars	28-29	Relooking et shooting photo	Genolier, VD	33	<input type="checkbox"/>
Avril	13-17	Printemps aux Marécottes	Marécottes, VS	35	<input type="checkbox"/>
Septembre	10-13	Cap Radio	Chaux-du-Milieu, NE	49	<input type="checkbox"/>

Octobre	10-11	Massages et bains thermaux	Genolier, VD	53	<input type="checkbox"/>
Oct.-nov.	31-1	Fiesta mexicaine	Jussy, GE	56	<input type="checkbox"/>
Novembre	21-22	Courrier du cœur et chocolat	Jussy, GE	59	<input type="checkbox"/>
Décembre	12-13	La magie de Noël	Jussy, GE	61	<input type="checkbox"/>
Déc.-janv.	28-6	Dansons sous les étoiles Tessin	Locarno, TI	62	<input type="checkbox"/>

SÉJOURS POUR JEUNES ADULTES – de 18 à 25 ans

Mois	Dates	Titre	Lieu	Page	Inscription
Février	14-15	Bal masqué de la Saint-Valentin	Jussy, GE Genolier, VD	27	<input type="checkbox"/>
Avril	25-26	Aladin et le génie de la lampe	Genolier, VD	36	<input type="checkbox"/>
Juin	20-21	Teuf de la zikmu	Satigny, GE	45	<input type="checkbox"/>
Septembre	5-6	Barbecue et jeux	Onex, GE	47	<input type="checkbox"/>
Octobre	3-4	Pyjama party	Genolier, VD	52	<input type="checkbox"/>

AUTRES SEJOURS POUR ADULTES - besoin de soutien léger à moyen

Mois	Dates	Titre	Lieu	Page	Inscription
Janvier	9-11	Ski alpin	Les Diablerets, VD	22	<input type="checkbox"/>
	10-11	Ski de fond	Les Diablerets, VD	22	<input type="checkbox"/>
	17-18	Yoga et couleurs	Satigny, GE	22	<input type="checkbox"/>
	17-18	Chiens de traîneau et raquettes	Les Mosses, VD	23	<input type="checkbox"/>
	17-18	Fête et festival	Genève, GE	23	<input type="checkbox"/>
	23-25	Ski alpin	Les Diablerets, VD	23	<input type="checkbox"/>
	24-25	Ski de fond	Les Diablerets, VD	24	<input type="checkbox"/>
	24-25	Tango et fiesta	Satigny, GE	24	<input type="checkbox"/>
24-25	Chiens de traîneau et raquettes	Morgins, VS	24	<input type="checkbox"/>	

Janv.-fév.	31-1	Bains thermaux et spa	Jussy, GE	25	<input type="checkbox"/>
	31-1	Chiens de traîneau et raquettes	Genolier, VD	25	<input type="checkbox"/>

Février	6-8	Ski alpin	Morgins, VS	25	<input type="checkbox"/>
	7-8	Prépare la Saint-Valentin de tes rêves !	Jussy, GE	26	<input type="checkbox"/>
	7-8	Raquettes	Lac Noir, FR	26	<input type="checkbox"/>
	14-15	Bal masqué de la Saint-Valentin	Jussy, GE Genolier, VD	27	<input type="checkbox"/>
	21-28	Carnaval de Bâle	Laüfelfingen, BL	28	<input type="checkbox"/>
	23-28	Ski alpin à Morgins	Morgins, VS	29	<input type="checkbox"/>

Fév.-mars	25-4	Carnaval de Fribourg	Oberried, FR	29	<input type="checkbox"/>
-----------	------	----------------------	--------------	----	--------------------------

Mars	1-6	Ski alpin à Fiesch	Fiesch, VS	29	<input type="checkbox"/>
	7-8	Nous sommes des reines (week-end pour femmes)	Satigny, GE	30	<input type="checkbox"/>
	7-8	Les beaux gosses (week-end pour hommes)	Genolier, VD	30	<input type="checkbox"/>
	13-15	Ski alpin	Les Diablerets, VD	30	<input type="checkbox"/>
	14-15	Château et chansons médiévales	Burgdorf, BE	31	<input type="checkbox"/>
	14-15	Hawaï : massages, fruits et ukulélé	Jussy, GE	31	<input type="checkbox"/>
	21-22	Basket	Arzier-Le Muids, VD	31	<input type="checkbox"/>
	21-22	Hip-Hop	Genolier, VD	32	<input type="checkbox"/>
	21-22	Danse et DJ	Satigny, GE	32	<input type="checkbox"/>
	28-29	Tir à l'arc	Vallée de Joux, VD	32	<input type="checkbox"/>
	28-29	La magie des massages	Jussy, GE	33	<input type="checkbox"/>
	28-29	Défilé de mode	Genolier, VD	33	<input type="checkbox"/>

Avril	3-7	Spa et grand festin	Charmey, FR	34	<input type="checkbox"/>
	3-7	Animaux et fleurs	Concise, VD	34	<input type="checkbox"/>
	3-10	Équitation et randonnées	Morgins, VS	35	<input type="checkbox"/>
	4-11	Tournée des bains et chants de sirènes	Val-d'Illiez, VS	35	<input type="checkbox"/>
	18-19	Multisports collectifs	Begnins, VD	36	<input type="checkbox"/>
	25-26	Vélo	Concise, VD	36	<input type="checkbox"/>
	25-26	Parfums d'Orient : 1001 nuits	Genolier, VD	37	<input type="checkbox"/>

Mai	1-3	Trains touristiques	Champ-du-Moulin, NE	38	<input type="checkbox"/>
	1-3	Randonnées au lac de Thoue	Leissingen, BE	38	<input type="checkbox"/>
	1-3	Détente et création de bijoux	Charmey, FR	38	<input type="checkbox"/>
	9-10	Vélo	Montreux, VD	39	<input type="checkbox"/>
	9-10	Karao-kœur	Concise, VD	39	<input type="checkbox"/>
	9-10	Fête de la danse	Genève, GE	39	<input type="checkbox"/>
	14-17	Équitation	Concise, VD	40	<input type="checkbox"/>
	14-17	Yaks et légendes valaisannes	Ayent, VS	40	<input type="checkbox"/>
	14-17	Observatoire : le chant des étoiles	Ependes, FR	41	<input type="checkbox"/>
	23-25	Rafting	Berne, BE	41	<input type="checkbox"/>
	23-25	Fête du printemps et chansons d'amour	Concise, VD	41	<input type="checkbox"/>
	23-25	Randonnées avec les yaks	Ayent, VS	42	<input type="checkbox"/>
	30-31	Hip-hop	Genolier, VD	42	<input type="checkbox"/>
	30-31	Tir à l'arc 3D	Vallée de Joux, VD	42	<input type="checkbox"/>
	30-31	Bains thermaux et sonores	Satigny, GE	43	<input type="checkbox"/>

Juin	6-7	Voile	Genolier, VD	43	<input type="checkbox"/>
	6-7	Pêche	Genolier, VD	43	<input type="checkbox"/>
	13-14	Randonnée sur le sentier des bornes	Sainte-Croix, VD	44	<input type="checkbox"/>

	13-14	Barbecue et plage	Concise, VD	44	<input type="checkbox"/>
	13-14	Escapade et spa à l'hôtel du Cervin	Saint-Luc, VS	44	<input type="checkbox"/>
	20-21	Fête de la musique	Genève, GE	45	<input type="checkbox"/>

Juillet Août	Programme été 2026 Disponible en janvier 2026				
-----------------	--	--	--	--	--

Août	22-23	Vélo	Jussy, GE	46	<input type="checkbox"/>
	29-30	Bateau sur le Rhône	Jussy, GE	46	<input type="checkbox"/>
	29-30	Catamaran et sports nautiques	Arzier-Le Muids, VD	46	<input type="checkbox"/>

Septembre	5-6	Barbecue et pétanque	Saint-Cergue, VD	47	<input type="checkbox"/>
	5-6	Voile	Genolier, VD	47	<input type="checkbox"/>
	10-13	Randonnées au glacier d'Aletsch	Riederalp, VS	48	<input type="checkbox"/>
	10-13	Roméo et Juliette	Jussy, GE	48	<input type="checkbox"/>
	10-13	Équitation	Concise, VD	49	<input type="checkbox"/>
	19-20	Voile	Nyon, VD	49	<input type="checkbox"/>
	19-20	Week-end de fête à Berne	Berne, BE	50	<input type="checkbox"/>
	19-20	Animaux	Jussy, GE	50	<input type="checkbox"/>
	26-27	Équitation	Morgins, VS	50	<input type="checkbox"/>
	26-27	Calèche, fondue et chansons	Ependes, FR	51	<input type="checkbox"/>
	26-27	Détente et petits biscuits	Jussy, GE	51	<input type="checkbox"/>

Octobre	3-4	Randonnée le long de l'Hermance	Jussy, GE	51	<input type="checkbox"/>
	3-4	Dîner musical aux chandelles	Genolier, VD	52	<input type="checkbox"/>
	3-4	Le chant des oiseaux	Concise, VD	52	<input type="checkbox"/>
	10-11	Tir à l'arc 3D	Vallée de Joux, VD	53	<input type="checkbox"/>
	10-11	Elvis à Las Vegas	Jussy, VD	53	<input type="checkbox"/>
	17-24	Harry Potter	Concise, VD	54	<input type="checkbox"/>
	17-24	Multisports	Cumpadials, GR	54	<input type="checkbox"/>
	18-25	Balades avec les Yaks et légendes valaisannes	Ayent, VS	55	<input type="checkbox"/>

Oct.-nov.	31-1	Badminton	Vallée de Joux, VD	55	<input type="checkbox"/>
	31-1	Halloween	Genève, GE	55	<input type="checkbox"/>

Novembre	7-8	Basket	Genolier, VD	56	<input type="checkbox"/>
	7-8	Top Chef	Concise, VD	56	<input type="checkbox"/>
	7-8	La magie des massages	Jussy, GE	57	<input type="checkbox"/>
	14-15	Week-end de fête	Satigny, GE	57	<input type="checkbox"/>
	14-15	Badminton	Vallée de Joux, VD	58	<input type="checkbox"/>
	21-22	Festival les Créatives (week-end pour femmes)	Satigny, GE	58	<input type="checkbox"/>

	21-22	Multisports collectifs	Begnins, VD	58	<input type="checkbox"/>
	28-29	Bistrot et blabla	Champ-du-Moulin, NE	59	<input type="checkbox"/>
	28-29	Tir à l'arc	Vallée de Joux, VD	59	<input type="checkbox"/>
	28-29	Parade du Père Fouettard	Jussy, GE	60	<input type="checkbox"/>

Décembre	5-6	Basket	Genolier, VD	60	<input type="checkbox"/>
	5-6	Marché et chansons de Noël	Jussy, GE	60	<input type="checkbox"/>
	5-6	Saveurs de Tunisie	Satigny, GE	61	<input type="checkbox"/>
	12-13	Marché et cartes de Noël	Satigny, GE	61	<input type="checkbox"/>

Déc.-janv.	28-6	Douceur au coin du feu	Lützelflüh, BE	62	<input type="checkbox"/>
	28-6	Musique et fêtes à Zürich	Schönenberg, ZH	63	<input type="checkbox"/>
	28-6	Légendes du Japon	Jaun, FR	63	<input type="checkbox"/>
	28-6	Sing Sing Sing !	Val-de-Ruz, NE	64	<input type="checkbox"/>
	28-6	Sur la montagne enneigée	Les Diablerets, VD	64	<input type="checkbox"/>

Souhaits particuliers ou demandes spéciales

.....

Feuille d'inscription à retourner **avant le lundi 8 septembre 2025** à :
 Fondation Cap Loisirs, 5 rue Jean-Louis Hugon, 1205 Genève
 ou par e-mail à : lucy.anido@caploisirs.ch

Merci d'envoyer les documents en un seul PDF et d'éviter les photos qui sont parfois illisibles.

Feuille d'inscription remplie par

Nom..... Prénom.....

Lieu Date Signature