

## FONDATION CAP LOISIRS INSCRIPTIONS POUR L'ANNEE 2025

Prestations pour adultes avec un **besoin de soutien léger à moyen**

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse complète : .....

Téléphone : ..... Adresse e-mail : .....

### ACTIVITÉS EN SEMAINE

Je désire m'inscrire au :

#### Cours en semaine

- Lundi – Musique Triphonie, page 7
- Mardi – Ateliers artistiques, page 7
- Mercredi – Arts vivants : danse et mouvement, page 8
- Mercredi – Club Vélo, page 8
- Jeudi – Atelier musique, page 9
- Jeudi – Club Seniors, page 9

Je désire recevoir les informations :

#### Des ateliers ponctuels de cocréation – Projets artistiques

- Cap Loisirs dans la Cité, pages 10

#### Des sorties et activités ponctuelles

- Programme trimestriel : La Cité et Cap Loisirs, pages 12

#### Des loisirs personnalisés

- Loisirs personnalisés, page 13

## SÉJOURS POUR SENIORS

Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Page	Oui
26 février 2 mars	Camp	Croisière et découvertes bernoises	29	
12 – 13 avril	Week-end	Chansons et cuisine du Japon	34	
1 <sup>er</sup> – 4 mai	Camp	Les beaux paysages de la Gruyère	38	
20 – 21 septembre	Week-end	Excursion à la montagne et loto	50	
11 – 12 octobre	Week-end	Cuisine d'automne	52	
22 – 23 novembre	Week-end	Bains thermaux et pâtisseries	59	
6 – 7 décembre	Week-end	Marché de Noël et douceurs	61	
26 décembre 4 janvier	Camp	Nouvel An tessinois	62	

## SÉJOURS POUR JEUNES ADULTES (18 À 25 ANS)

Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Page	Oui
5 – 6 avril	Week-end	Bon temps en Gruyère	33	
21 – 22 juin	Week-end	Fête de la musique	46	
6 – 7 septembre	Week-end	S'amuser en plein air	48	
1 <sup>er</sup> – 2 novembre	Week-end	Viva mexico	57	

## AUTRES SÉJOURS POUR ADULTES

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Page	Oui
<b>Janvier</b>	10-12	Week-end	Ski alpin Début vendredi soir à 18h30	24	
	11-12	Week-end	Ski de fond	24	
	11-12	Week-end	Chiens de traîneau et raquettes	24	
	18-19	Week-end	Week-end de fête et cinéma Pour les couche-tard	25	
	18-19	Week-end	Chiens de traîneau et raquettes	25	
	24-26	Week-end	Ski alpin Début vendredi soir à 18h30	25	
	25-26	Week-end	Tango et folklore argentin	26	
	25-26	Week-end	Ski de fond	26	
<b>Février</b>	1-2	Week-end	Juste dance !	26	
	1-2	Week-end	Chiens de traîneau et raquettes	27	
	7-9	Week-end	Ski alpin Début vendredi soir à 18h30	27	
	8-9	Week-end	Ski de fond et raquettes	27	
	15-16	Week-end	Bal de la Saint-Valentin	28	
	22-28	Camp	Zurich et carnaval	29	
	23-28	Camp	Camp de ski alpin à Vercorin	29	
<b>Mars</b>	8-9	Week-end	Massage et bien-être	30	
	8-9	Week-end	Basket	30	
	8-9	Week-end	Bistrot et fado portugais	30	
	14-16	Week-end	Ski alpin Début vendredi matin à 9h	31	
	15-16	Week-end	Week-end médiéval au château	31	
	15-16	Week-end	Fête de la Saint-Patrick	31	
	22-23	Week-end	Tir à l'arc	32	

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Page	Oui
	22-23	Week-end	Week-end de fête et Nouvel An kurde	32	
	23-28	Camp	Camp de ski à Fiesch Hors vacances scolaires genevoises	32	
	29-30	Week-end	Grand banquet et cinéma au manoir	<b>33</b>	

Avril	5-6	Week-end	Bains thermaux à Charmey	<b>33</b>	
	5-6	Week-end	Multisports collectifs	<b>34</b>	
	12-13	Week-end	À la découverte du Japon	<b>35</b>	
	12-13	Week-end	Vélo en région genevoise	<b>35</b>	
	18-25	Camp	Tessin et cinéma	36	
	18-25	Camp	Observation des animaux	36	
	18-25	Camp	Équitation et randonnée	37	
	18-25	Camp	Folklore suisse et yodel	37	
	26-27	Week-end	Découverte du zoo de Berne	38	

Mai	3-4	Week-end	Train crémaillère du Lavaux	38	
	3-4	Week-end	Randonnées : Rivières genevoises	39	
	10-11	Week-end	Au cœur des étoiles	39	
	10-11	Week-end	Vélo au lac de Joux	39	
	10-11	Week-end	Guiguettes et fondue	40	
	17-18	Week-end	Céramique et gourmandises	40	
	17-18	Week-end	Randonnée : Le sentier des Narcisses	40	
	17-18	Week-end	Fête de la danse	41	
	24-25	Week-end	Tissus imprimés et raclette d'alpage	41	
	24-25	Week-end	Voile	41	
	24-25	Week-end	Week-end de fête du printemps Pour les couche-tard	42	
	24-25	Week-end	Basket et Walking football	42	

Mai-juin	29-1	Camp	La fête de nos rêves	43	
----------	------	------	----------------------	----	--

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Page	Oui
	29-1	Camp	Équitation	43	
	29-1	Camp	Animaux et musique	43	

<b>Juin</b>	7-9	Camp	Top chef	44	
	7-9	Camp	Barbecue et portraits au château	44	
	7-9	Camp	Voile, canoë et paddle	44	
	7-9	Camp	Vélo à Neuchâtel	45	
	14-15	Week-end	Fête de l'été et couronne de fleurs	45	
	14-15	Week-end	Voile et catamaran	45	
	21-22	Week-end	Berne et son Palais Fédéral	46	

<b>JUILLET - AOÛT</b>	Camps	<b>NOTRE PROGRAMME VOUS SERA ENVOYÉ EN JANVIER 2025</b>			
-----------------------	-------	---	--	--	--

<b>Août</b>	23-24	Week-end	Catamaran et sports nautiques	47	
	30-31	Week-end	Vélo dans la région de Bienne	47	
	30-31	Week-end	Voile	47	

<b>Sept.</b>	6-7	Week-end	Barbecue et plage	48	
	6-7	Week-end	Randonnée : Gorges du Dailley	48	
	11-14	Camp	Contes au coin du feu	49	
	11-14	Camp	Équitation à Nax	49	
	11-14	Camp	Les Médiévales de Saillon	49	
	20-21	Week-end	Karaoke et Choréoké	50	
	20-21	Week-end	Voile	50	
	27-28	Week-end	Calèche et fondue	51	
	27-28	Week-end	Équitation	51	

<b>Octobre</b>	4-5	Week-end	Randonnée : Les Bisses	51	
	4-5	Week-end	À la découverte des oiseaux	52	
	4-5	Week-end	Fête et chansons d'amour	52	
	11-12	Week-end	Tir à l'arc 3D	53	

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Page	Oui
	11-12	Week-end	Casino Royal et dîner aux chandelles	53	
	18-25	Camp	Culture et gastronomie japonaise	54	
	18-25	Camp	Alice aux pays des merveilles	54	
	18-25	Camp	Multiports	55	
	25-26	Week-end	Contes et histoires médiévales	56	

<b>Novembre</b>	1-2	Week-end	Badminton	56	
	1-2	Week-end	Fiesta mexicaine et piñata	56	
	8-9	Week-end	Tir à l'arc	57	
	8-9	Week-end	Spa et cocktail Pour les femmes	57	
	8-9	Week-end	Week-end de fête et cinéma Pour les couche-tard	58	
	15-16	Week-end	Multisports collectifs	58	
	15-16	Week-end	Week-end de fête latino Pour les couche-tard	58	
	22-23	Week-end	Tartes et bains thermaux	59	
	22-23	Week-end	Basket	59	
	28-30	Week-end	Parade du Père Fouettard Début vendredi en fin de journée	60	
	29-30	Week-end	Badminton	60	

<b>Décembre</b>	6-7	Week-end	Basket	60	
	6-7	Week-end	Marché de Noël et chocolat 1	61	
	13-14	Week-end	Marché de Noël et chocolat 2	61	

<b>Déc. 2025 Janv. 2026</b>	26-4	Séjour	Bal masqué au château	62	
	26-4	Séjour	Gastronomie végétale et animaux	63	
	26-4	Séjour	Découverte et bien-être à Zurich	63	
	26-4	Séjour	Laax baby ! Forfait ski en supplément	64	
	26-4	Séjour	Clip vidéo	64	

Remarques : .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Formulaire rempli par : .....

Lieu, date et signature : .....

A retourner **au plus tard le jeudi 12 septembre 2024** :  
par courrier postal : Fondation Cap Loisirs, 5 rue Jean-Louis Hugon, 1205 Genève  
par e-mail à [lucy.anido@caploisirs.ch](mailto:lucy.anido@caploisirs.ch)