

LA CITÉ ET CAP LOISIRS

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2026

VIVRE

Vie

nuif

Voix

SCÈNE

CHANTER

DANSER

Vie

LA CITÉ ET CAP LOISIRS

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026



VENDREDI 25 SEPTEMBRE	Soirée de fête	Clubbing entre filles au Cercle des Bains 18h-23h30	Une soirée de clubbing inclusif en boîte de nuit. Le DJ crée une ambiance de liberté et de lâcher-prise. Nous mangeons sur place des tapas.
SAMEDI 26 SEPTEMBRE	Entre femmes	Stage d'autodéfense pour femmes 10h30-17h30	L'autodéfense féministe c'est pour apprendre à se défendre. On apprend des gestes simples pour dire NON. On apprend ensemble à avoir plus de force.
SAMEDI 3 OCTOBRE	Restaurant et théâtre	Where's everybody ? À la Comédie 17h30-21h30	Le titre du spectacle veut dire : où est tout le monde ? Des personnes en situation de handicap créent un spectacle de danse. Chaque soir c'est un spectacle différent à partir de leurs idées.
JEUDI 8 OCTOBRE	On sort entre ami-es	Exposition des Mandalas de la paix 17h-19h	Sophie Fernoux fait une exposition à Aigues-Vertes. Elle a dessiné des Mandalas pour la paix. Nous allons fêter le début de son exposition avec elle.
SAMEDI 10 OCTOBRE	Soirée sportive et restaurant	Sur le thème des arts martiaux 18h30-22h	Cette soirée est un spectacle de démonstration d'arts martiaux. Il y a aussi de la musique et des témoignages qui passent à la radio. Ce spectacle montre comment l'entraide aide à avancer dans la vie.
VENDREDI 16 OCTOBRE	Atelier cuisine	Apéro danse et frites au four 16h30-21h30	Nous allons voir une performance de dance au MAH. Puis nous faisons des recettes de frites avec ketchup et mayo : pomme de terre, patate douce, polenta, potimarron.
VENDREDI 30 OCTOBRE	Soirée de fête	Grande parade musicale pour Halloween 16h30-21h30	Nous faisons une parade déguisée avec un groupe de musique. Nous organisons une salle de l'horreur pour frissonner. Et nous mangeons une bonne soupe de courge et des bonbons.
VENDREDI 6 NOVEMBRE	Atelier cuisine	Recettes d'Halloween et podcast sur la mort 16h30-21h	C'est la période où nous pensons aux personnes qu'on aime. Nous parlons de la mort et nous faisons un podcast avec nos idées. Et nous préparons des recettes originales pour Halloween.
VENDREDI 13 NOVEMBRE	Atelier cuisine	Un menu proposé par Laura 16h30-21h	Il y a des participant-es qui adorent participer aux ateliers cuisine. Pour cet atelier cuisine c'est Laura qui propose un menu : Penne à la tomate et gâteau au chocolat.
JEUDI 26 NOVEMBRE	Rendez-vous sportif	Gym douce et ping-pong 17h-21h	Une soirée sportive en intérieur et extérieur en fonction de la météo. Sans compétition : tournoi de ping-pong, gym douce et basket au choix. Et on mangera un hamburger ensemble pour se faire plaisir.
DIMANCHE 29 NOVEMBRE	Après-midi convivale	Boulangerie d'Aigues-Vertes et marché de Noël 14h30-17h30	Qui a déjà visité l'intérieur d'une boulangerie ? Arnold nous fait visiter la boulangerie d'Aigues-Vertes où il travaille. Nous prenons un goûter au marché de Noël d'Aigues-Vertes.
VENDREDI 4 DÉCEMBRE	Soirée de fête	Concert mexicain ;Los Mariachis! 17h-21h30	Nous allons au théâtre de Carouge boire un verre. Puis la musique mexicaine nous entraîne comme un voyage. C'est une musique joyeuse et sentimentale avec des instruments à corde.
SAMEDI 12 DÉCEMBRE	On sort entre ami-es	Spectacle amusant de livres qui parlent 16h-19h	Le spectacle s'appelle Hihahaha ! la grande bibli'cracra. Ce sont des livres qui parlent dans un décor tout dessiné. Dans les livres il y a les leçons d'école et aussi les rêves et les secrets.
JEUDI 17 DÉCEMBRE	Soirée de fête	Petite fête de Noël 16h30-21h30	Nous sortons les troussees de maquillage et les accessoires à paillettes. Nous dansons sur des chansons choisies par vous ! Nous mangeons ensemble et partageons une bûche de Noël.