

**Inscription La Cité et Cap Loisirs : PROGRAMME DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2026**
**Nom, Prénom :** .....

| DATE                                       | EVENEMENT                                                                            | JE SOUHAITE M'INSCRIRE |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Vendredi 25 septembre</b><br>18h-23h30  | <b>Soirée de fête :</b><br>Boîte-de-nuit entre filles au Cercle des Bains            |                        |
| <b>Samedi 26 septembre</b><br>10h30-17h30  | <b>Entre femmes :</b><br>Stage d'autodéfense pour femmes                             |                        |
| <b>Samedi 3 octobre</b><br>17h30-21h30     | <b>Restaurant et théâtre :</b><br>Where's everybody ? à la Comédie                   |                        |
| <b>Jeudi 8 octobre</b><br>17h-19h          | <b>On sort entre ami-es :</b><br>Exposition des Mandalas de la paix                  |                        |
| <b>Samedi 10 octobre</b><br>18h30-22h      | <b>Sortie sportive :</b><br>Une soirée sur le thème des arts martiaux                |                        |
| <b>Vendredi 16 octobre</b><br>16h30-21h30  | <b>Atelier cuisine :</b><br>Apéro danse et frites au four                            |                        |
| <b>Vendredi 30 octobre</b><br>16h30-21h30  | <b>Soirée de fête :</b><br>Grande parade musicale pour Halloween                     |                        |
| <b>Vendredi 6 novembre</b><br>16h30-21h    | <b>Atelier cuisine :</b><br>Recettes d'Halloween et podcast sur la mort              |                        |
| <b>Vendredi 13 novembre</b><br>16h30-21h   | <b>Atelier cuisine :</b><br>Un menu proposé par Laura                                |                        |
| <b>Jeudi 26 novembre</b><br>17h-21h        | <b>Rendez-vous sportif :</b><br>Gym douce et ping-pong                               |                        |
| <b>Dimanche 29 novembre</b><br>14h30-17h30 | <b>Après-midi conviviale :</b><br>Visite de la boulangerie d'Aigues-Vertes et marché |                        |
| <b>Vendredi 4 décembre</b><br>17h-21h30    | <b>Soirée de fête :</b><br>Concert mexicain ¡Los Mariachis!                          |                        |
| <b>Samedi 12 décembre</b><br>16h-19h       | <b>On sort entre ami-es :</b><br>Spectacle amusant de livres qui parlent             |                        |
| <b>Jeudi 17 décembre</b><br>16h30-21h30    | <b>Soirée de fête :</b><br>Petite fête de Noël                                       |                        |

Les confirmations sont envoyées par courrier au plus tard le 24 septembre 2026.

Les horaires et lieux de rendez-vous peuvent varier en fonction des activités prévues.

Les conditions contractuelles de participation sont également valables pour ce programme.

Feuille d'inscription à **retourner avant le 13 septembre 2026** à :

Fondation Cap Loisirs, 5 rue Jean-Louis Hugon, 1205 Genève ou par e-mail à : [lucy.anido@caploisirs.ch](mailto:lucy.anido@caploisirs.ch)

Merci et à bientôt,  
Alice Crété



## **Vendredi 25 septembre**

**Soirée de fête** : Boîte-de-nuit entre filles au Cercle des Bains

Rdv à Cap Loisirs : dès 18h

Fin à Cap Loisirs : 23h30

(ou possible fin à 23h au Cercle des Bains)

Prix : CHF 40 .-

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

Rdv à Cap Loisirs : 10h30

Fin à Cap Loisirs : 17h30

Prix : CHF 15 .-

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

Rdv à La Comédie : 17h30

Fin à La Comédie : 21h30

Prix : CHF 40 .-

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

Rdv à Aigues-Vertes : 17h

Fin à Aigues-Vertes : 19h

Prix : gratuit

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**

**Sortie sportive et restaurant** : Une soirée sur le thème des arts martiaux



Rdv au Centre Espoir : 18h30

Fin : 22h

Prix : CHF 40 .-

*Nous mangeons au restaurant.*

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

Rdv à Cap Loisirs : dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 25 .-

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

Rdv à Cap Loisirs : dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h30

Prix : CHF 15.-

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

Rdv à Cap Loisirs : dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 25 .-

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



Rdv à Cap Loisirs : dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h30

Prix : CHF 25 .-

Il y a des participant.e.s 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

Rdv à Cap Loisirs : dès 17h

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 20 .-

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 conviviale :** Visite de la boulangerie d'Aigues-Vertes et marché de Noël

Rdv à Aigues-Vertes : à partir de 14h30

Fin à Aigues-Vertes : 17h30

Prix : CHF 15 .-

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!

Rdv au Théâtre de Carouge : 17h

Fin au Théâtre de Carouge : 21h30

Prix : CHF 20 .-

*Nous pique-niquerons après le concert.*

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



Rdv à Cap Loisirs : dès 16h

Fin à Cap Loisirs : 19h

Prix : CHF 20 .-

*Goûter avant le spectacle.*

Le spectacle s'appelle Hihahaha ! la grande bibli'craca.

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

Rdv à Cap Loisirs : dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h30

Prix : CHF 25 .-

Nous sortons les trousse de maquillage et les accessoires à paillettes.

Nous dansons sur des chansons choisies par vous !

Nous mangeons ensemble et partageons une bûche de Noël.

---