

Champ Ravy

Programme 2024-2025

Danse

3 à 4 ans	Cours de danse classique et moderne - initiation	Jeudi de 16h25 à 17h10			
5 à 6 ans	Cours de danse classique et moderne - débutant	Jeudi de 17h15 à 18h	Alena uladzimirava.alena@gmail.com 078 910 91 16	Découverte de la danse classique et moderne, ainsi que les bases de la gymnastique artistique.	10 /cours
7 à 9 ans	Cours de danse classique et moderne - intermédiaire	Jeudi de 18h10 à 19h			
Dès 16 ans	Cours de danse moderne jazz	Lundi de 19h15 à 20h30	Stéphanie stephanie@stephanie-rodriguez.ch 079 245 24 40	Découverte de la danse moderne jazz.	12 /cours Paiement par semestre
Adolescents Adultes	Energy Booster NIA danse	Mercredi de 18h30 à 19h30	Tess tessnianow@gmail.com 076 672 91 07	Découverte du NIA, une technique qui s'inspire des arts martiaux et de la danse.	10 /cours
Adultes	Cours de danse orientale Avancé	Jeudi de 10h à 11h	Nouria	Cours de danse orientale dans une atmosphère ludique.	10 /cours
Adolescents Adultes	Cours de danse orientale Débutant	Lundi de 17h à 18h	nouria.aebischer@gmail.com 076 495 71 73	Découverte des bases de la danse orientale dans une atmosphère Iudique.	10 /cours
3 à 4 ans	Cours d'éveil corporel	Mercredi de 10h à 10h45		Découverte du mouvement, prise de conscience de soi et des autres dans l'espace et le temps.	7 /cours 260/année
5 à 6 ans	<i>Nouveau</i> Initiation à la danse	Mercredi de 10h45 à 11h30	ia dance of day tooliing do		7 /cours 260/année
Adultes	Cabaret music hall	Mardi de 18h à 19h		Explorer l'univers du cabaret, music hall et burlesque. Sensualité, jeu et expression de soi.	350 /année



Langues

Adultes	Cours d'anglais pré-intermédiaire	Mardi de 10h à 11h30	Zuzana zuzkaw@hotmail.com	Permettre de rafraîchir ses	15	
Adultes	Cours d'anglais conversation	Mercredi de 8h30 à 10h	078 626 79 71	connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale.	/cours	
Enfants	L'allemand sans fautes	Mardi de 16h30 à 17h30	Ladislav 079 629 15 72 / 022 794 19 09	Comprendre, rédiger, corriger un texte en allemand. Prise en charge selon le besoin des participants.	10 /cours	

Permanences sociales

		, a. e. e				
18 à 25 ans sur inscription	Atelier première déclaration d'impôts	Mercredis 5, 12 et 19 mars 2025 de 18h à 21h	Service de l'action sociale	Accompagnement des jeunes dans le remplissage de leur déclaration fiscale, en vue d'une autonomisation.	5 /atelier	
Adultes	Permanence juridique sans rendez-vous	Vendredi de 12h30 à 14h	Service de l'action sociale et de la jeunesse social@plan-les-ouates.ch	Des avocats du barreau répondent aux questions suivantes: contrats de travail, recouvrements, poursuites, divorce, baux et loyers, problèmes de voisinage, successions, etc.	45 /consultation	

Activités adolescents

11 à 18 ans sans inscription	Accueil libre	Ma, Je, Ve de 16h à 19h Samedi de 14h à 18h	li C	Espace de rencontres pour jeunes sur le principe d'accueil en libre adhésion. Organisation de jeux et d'activités variées avec les jeunes, activités encadrées par des professionnels.	gratuit	
11 à 18 ans sur inscription	Accueil libre et repas	Mercredi de 11h30 à 13h30	Le Locados cr.planlesouates@fase.ch ou sur www.locados.ch	Un piano en gestion accompagnée peut être utilisé lors de cet accueil.	3 /repas	
9 à 13 ans	Afterschool - Locados	Vendredi de 19h30 à 21h		Des "boums" animées par deux jeunes et une monitrice du Locados.	Sur demande	

Sport et bien-être

	·		·		
Adultes sur inscription	Atelier méditation et mouvement Vivre le moment présent	Lundi de 20h30 à 21h15 Vendredi de 12h30 à 13h15 Samedi (I fois par mois) de 9h30 à 11h30	t n Stéphanie stephanie@stephanie-rodriguez.ch	S'ouvrir au moment présent à travers une pratique méditative et mouvements en pleine conscience.	10 /cours Paiement par semestre
Adultes & Seniors	Gym douce renforcement musculaire	Lu & Ve de 9h30 à 10h30	079 245 24 40	Exercices pour se maintenir en forme, selon le niveau de chacun.	370 /année
Adultes	Méditation en mouvement pleine conscience, éveil rythmique, sophrologie	Mardi de 19h à 20h	Solange solasource@gmail.com	Activité qui permet de se reconnecter à la partie instinctive de soi-même. Libération des tensions physiques, psychiques et énergétiques.	10 /cours
Adultes	Cours de Yoga	Vendredi de 8h à 9h	Claudia claudia.de.carvalho@hotmail.com	Hatha yoga: Prendre conscience de son corps par des positions adaptées au niveau de chacun en se concentrant sur sa respiration.	gratuit
Adultes	Cours de remise en forme (cardio et endurance)	Mardi de 12h15 à 13h15	Sarah secretariat@studio36danse.ch	Cardio, renforcement et endurance pour se remettre en forme en pleine conscience et bienveillance de soi et de son corps.	350 /année
Adultes	Cours de Pilates	Mercredi de 14h à 15h	076 366 18 52	Renforcement profond pour une posture et des mouvements justes et respectueux du corps. D'après la méthode de Joseph Pilates.	350 /année
Adultes	Nouveau Initiation à la sophrologie	Mercredi de 19h45 à 21h15	Stéphanie sionta 78 @gmail.com	Apprende à mieux gérer son stress et ses émotions négatives. Aide à avoir une meilleure confiance en soi-même et à mieux se connaître.	10 /cours



Activités ponctuelles

0 à 5 ans sans inscription	La Parent'aise au P'tidrome période scolaire	Lu et Je de 9h à 11h		Nouvel espace d'échange, de jeu et d'écoute, favorisant la rencontre et l'intégration sociale dans un lieu adapté aux enfants.	gratuit
4 à 6 ans	Activités parent-enfant	Je de 16h à 18h en période scolaire	Champ Ravy champravy@plan-les-ouates.ch	Activités de jeu et de bricolages durant l'hiver pour parents, grands-parents, ou adultes accompagnants.	gratuit
4 à 11 ans	Activités de vacances pour enfants	Une semaine durant les vacances scolaires de 9h à 17h	Vélodrome association de quartier (VAQ) 022 794 13 64	Animations variées. Les enfants prennent leur pique-nique et le goûter est offert.	sur demande
Adultes sur inscription	VAQ - Soirée jeux et repas canadien	de 19h à 22h Le 3 ^{ème} vendredi du mois	022 /94 15 64	Rencontres entre habitants autour des jeux de société et d'un repas convivial.	gratuit
Adultes sur inscription	Méditation au tambour chamanique	de 19h à 20h Le 1° jeudi du mois	Dolores dolobent@gmail.com	Méditation pratiquée par les chamans d'Amérique du Nord, de Sibérie et Mongolie afin d'entrer dans un état modifié de la conscience. Cette pratique favorise le relâchement corporel et la détente mentale.	gratuit
Adultes sans inscription	Club de lecture	de 18h30 à 20h Le 2 ^{ème} jeudi du mois	Nathalie nelielectures@gmail.com	Moment de convivialité et de discussion autour des livres, des coups de coeur et des découvertes.	gratuit



Ateliers/conférences et cours pratiques

Adultes sur inscription	<i>Projet participatif</i> Café des parents	Jeudi 12 sept. 2024 Gérer l'arrivée du 2ºme bébé Jeudi 7 nov. 2024 la (dé) motivation des enfans à la maison, à l'école et ailleurs	Izumi izumi@ipositivelinc.com ou sur www.ipositivelinc.com/fr/events/	Moment de rencontre et d'échange sur diverses thématiques rencontrées en parentalité, en collaboration avec l'APEPLO.	gratuit
Adultes sur inscription	Atelier crochet	Jeudi de 19h30 à 21h30 2x/mois	Stéphanie steph.walt@bluewin.ch 079 320 59 77	Découverte du crochet et création de liens autour de cette activité.	15 /atelier Paiement par semestre
Adultes sur inscription	Atelier interactif: l'art d'être communicant	2024 31 octobre 7 & 14 novembre 2025 9-16-23-30 janvier de 20h à 22h	Florence flo.maieus@gmail.com	Une exploration de ce qu'est la communication authentique et l'assertivité, avec des bases théoriques et des mises en œuvre pour expérimenter en confiance et dans la bonne humeur.	10 /heure
Seniors	Cours informatique débutants	Lundi de 13h à 15h Vendredi de 14h à 16h	Vélodrome association de quartier (VAQ) 022 794 13 64	Découverte et apprentissage de l'utilisation d'un ordinateur et d'internet.	sur demande
Tout public sur inscription	Cours de sensibilisation au trafic routier et théorie pour permis de conduire	Lu et Ma de 18h à 22h	Gaël automotoecolefelix@bluewin.ch 079 372 17 77	Cours théorique au trafic routier en vue d'obtenir le permis de conduire.	10 /heure



Champ Ravy, c'est...

- ... un fonctionnement participatif
- ... des cours et des activités pour tous les âges,
- ... des projets proposés par tous pour le quartier,
- ... un café-restaurant, le Ravy

CONTACT

Champ Ravy

Chemin de la Mère-Voie 58, Case postale 17, 1228 Plan-les-Ouates

champravy@plan-les-ouates.ch









