



Musique et danse

Dès 8 ans	Cours de guitare	Lu, 16h30 à 17h30 Me, 16h à 17h	smartti1970@gmail.com	Initiation à la pratique de la guitare à l'aide de tablature et du solfège. Fr. 10.- par leçon
9-11 ans	Cours de danse classique niveau II	Me, 17h30 à 18h30 Je, 18h à 19h	uladzimirava.alena@gmail.com 078 910 9116	Découverte de la danse classique et moderne, ainsi que des bases de la gymnastique artistique
Dès 16 ans	Cours de danse moderne jazz	Lu, 19h30 à 20h30	stephanie@stephanie-rodriquez.ch 079 245 24 40	Découverte de la danse moderne jazz. Fr. 10.- par leçon
Ados Adultes	Cours de danse et workshop NIA	Me, 18h30 à 19h30 Sa, 11h30 à 12h30	tessnianow@gmail.com 077 956 38 36	Le NIA est une technique de remise en forme qui s'inspire des arts martiaux et de la danse. Coordination, équilibre, force et souplesse. La conscience corporelle, la confiance en soi et en son corps, le regain d'énergie font partie des apports de cette discipline. Fr. 10.- par leçon
Adultes	Cours de Body Art Fitness	Ma, 9h30 à 10h30		Mélange de yoga et de danse NIA. Fr. 10.- par leçon
Adultes	Cours de danse orientale	Ma, 18h30 à 19h30	nouriaakdim@gmail.com 079 847 76 74	Découvrez les bases de la danse orientale dans une atmosphère ludique. Fr. 5.- par leçon
Adultes	Cours de Zumba	Je, 19h à 20h	078 743 37 34	Faire de l'exercice physique tout en s'amusant, avec des rythmes entraînants

Langues

Adultes	Cours d'anglais débutant niveaux A1	Ma, 8h15 à 9h45		Rafraîchir ses connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale. Fr. 15.- par leçon (1.5h)
Adultes	Cours d'anglais débutant niveaux A2	Ma, 10h à 11h30	zuskaw@hotmail.com 078 626 79 71	Rafraîchir ses connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale. Fr. 15.- par leçon (1.5h)
Adultes	Cours d'anglais conversation avancée	Me, 8h30 à 10h		Approfondir ses connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale. Fr. 15.- par leçon (1.5h)
Tout public	L'allemand sans fautes	Lu, 15h à 16h, une semaine sur deux	079 629 15 72 / 022 794 19 09	Comprendre, rédiger, corriger un texte en allemand. Prise en charge selon le besoin des participants. Fr. 10.- par leçon

Sport et bien-être

Adultes	Chi spontané	Me, 9h à 10h Sa, 12h30 à 13h30	solasource@gmail.com	Libération des tensions physiques, psychiques et énergétiques. Fr. 10.- par leçon
Adultes	Atelier méditation et mouvement Vivre le moment présent	Lu, 20h30 à 21h15 Ve, 12h30 à 13h15 Sa, 10h à 11h, 2 fois par mois	stephanie@stephanie-rodriquez.ch 079 245 24 40	S'ouvrir au moment présent à travers une pratique méditative et mouvements en pleine conscience. Fr. 10.- par leçon
Adultes et seniors	Gym douce - renforcement musculaire	Lu et ve, 9h30 à 10h30		Exercices pour se maintenir en forme, selon le niveau de chacun. Fr. 10.- par leçon
Adultes et seniors	Cours de tennis de table	Ma, 14h à 16h	lesblesdor@bluewin.ch	Apprendre, pratiquer ou simplement rencontrer de nouvelles personnes autour du tennis de table. Gratuit pour les membres de l'association. Fr. 5.- par leçon pour les non-membres

Activités et cours

Activités adolescents

9-13 ans	Afterschool - Locados	Ve, 19h30 à 21h		Des boudes animées par deux jeunes et une monitrice du Locados. Sur inscription. Consultez directement le tarif auprès du Locados.
11-18 ans	Accueil libre ados	Ma, je et ve, 16h à 19h Sa, 14h à 18h	cr.planlesouates@fase.ch	Espace de rencontres pour jeunes sous le principe d'accueil en libre adhésion. Organisation des jeux et activités variées avec les jeunes, activités encadrées par des professionnels
11-18 ans	Accueil libre et repas ados	Me, 11h à 13h30		Organisé sur inscription. Fr. 3.- par repas

Permanences sociales

18-25 ans	Atelier première déclaration d'impôts	2 dates en mars de chaque année de 18h à 19h30	jeunesse@plan-les-ouates.ch	Accompagner des jeunes dans le remplissage de leur déclaration fiscale, en vue d'une autonomisation. Sur inscription. Fr. 5.-
Adultes	Permanence juridique	Ve, 12h30 à 14h, sans rendez-vous	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. Tarif de consultation Fr. 45.-

Ateliers, conférences et cours pratiques

Dès 16 ans	Atelier création et transformation d'habits	Ve, 11h à 12h	yasoberi@hotmail.com	Partage autour de la couture. Les participants apportent les vêtements qu'ils souhaitent retoucher ou modifier. Fr. 10.-
Adultes	Partage autour d'un livre	Sa, 10h à 12h, 4 fois par année	nelielectures@gmail.com	Accueil et présentation d'un auteur ou d'un livre. Lecture et dédicaces autour d'une collation. Gratuit
Adultes	Conférence - atelier de discipline positive	1 ^{er} jeudi du mois de 19h à 21h	izumi@ipositivelinc.com ou sur https://ipositivelinc.com/fr/events	Apprendre à développer des compétences sociales dans un esprit de respect au sein de la famille, de l'école et de sa communauté. Fr. 20.- par conférence (2h)
Adultes	Ateliers Mieux vivre au naturel	Me, 19h à 21h	environnement@plan-les-ouates.ch	Découvrez des idées pratiques afin de réduire votre empreinte écologique tout en adoptant un style de vie plus sain pour vous et votre famille. Inscription obligatoire. Fr. 10.- l'atelier
Seniors	Cours informatique débutants	Lu, 13h à 15h Ve, 14h à 16h	Vélodrome association de quartier (VAQ), 022 794 13 64	Découvrir et apprendre à utiliser un ordinateur et surfer sur internet
 Tout public	Cours de sensibilisation aux problèmes de trafic routier et théorie pour permis de conduire	Lu et ma, 18h à 22h, 3 fois par mois		Cours théorique lié aux problèmes de trafic routier en vue d'obtenir le permis de conduire. Fr. 10.-/h par pers.
 Tout public	Cours de premiers secours	Ve, 18h à 22h et sa, 8h à 13h, 2 fois par mois	felixgael@bluewin.ch	Cours de sensibilisation et lié au cours théorique en vue de l'obtention du permis de conduire. Dispense les connaissances de base qui permettent de sauver des vies. Fr. 10.-/h par pers.

Activités ponctuelles

0-6 ans	Espace P'tidrome	Horaires affichés sur place	champravy@plan-les-ouates.ch	Espace de jeux pour enfants sous la responsabilité d'un adulte accompagnant. Gratuit
4-6 ans	Espace P'tidrome - Bricolages	Ponctuellement, ma et je, 16h à 18h		Organisé par le Groupe de gestion avec le soutien de jeunes qui proposent aux enfants d'effectuer un bricolage ou des jeux. Les parents doivent rester présents dans l'enceinte de Champ-Ravy. Sur inscription le jour même. Gratuit
4-11 ans	Activités de vacances pour enfants	Une semaine durant les vacances scolaires de 9h à 17h		Animations variées. Les enfants prennent leur pique-nique et le goûter est offert. Renseignements sur les dates et le tarif par téléphone
5-12 ans	Anniversaires enfants	Me, 14h à 17h	Vélodrome association de quartier (VAQ) 022 794 13 64	Organisation d'anniversaires autour d'une chasse au trésor ou d'autres jeux. Renseignements sur les dates et le tarif par téléphone
Adultes	VAQ - Repas du monde	1 ^{er} vendredi du mois de 18h30 à 22h		Repas convivial concocté par un-e habitant-e du quartier. Réservation conseillée
Adultes	VAQ - Soirée jeux	3 ^e vendredi du mois de 19h à 22h		Rencontres entre habitants autour des jeux de société
Adultes	Club de lecture	2 ^e jeudi du mois de 19h à 20h	nelielectures@gmail.com	Moment de convivialité et de discussion autour des livres, des coups de cœur et des découvertes. Gratuit

 Nouvelle activité