

Du mardi au vendredi, l'équipe TSHM Salève ainsi que le Centre de Loisirs vous proposent un accueil tout public avec des activités bricolage, jeux de société et jeux d'extérieur entre 16h et 20h au parc du Grand-Donzel. Soyez les bienvenu-e-s, goûters offerts à 17h !

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
JUILLET	30 YOGA 9H PLEINE CONSCIENCE 17H30	1 ATELIER ARTS PLASTIQUES 16H30 CROSS TRAINING 17H30	2 ATELIER ARTS PLASTIQUES 16H30 CHI KUNG 17H30 ZUMBA 18H CINÉMA 21H30	3 ATELIER ARTS PLASTIQUES 16H30 YOGA 17H30 CINÉMA 21H30	4
	7 YOGA 9H PLEINE CONSCIENCE 17H30	8 ATELIER MANGA 16H30 CROSS TRAINING 17H30	9 ATELIER MANGA 16H30 CHI KUNG 17H30 ZUMBA 18H	10 ATELIER MANGA 16H30 YOGA 17H30	11 SUNSET CHILL OUT 17H QUIZZ 21H30
	14 YOGA 9H	15 ATELIER ARTS PLASTIQUES 16H30 CROSS TRAINING 17H30	16 ATELIER ARTS PLASTIQUES 16H30 ZUMBA 18H	17 ATELIER ARTS PLASTIQUES 16H30 YOGA 17H30 QUIZZ 21H30	18
AOÛT	21 YOGA 9H	22 ATELIER MANGA 16H30 CROSS TRAINING 17H30	23 ATELIER MANGA 16H30 ZUMBA 18H	24 ATELIER MANGA 16H30 YOGA 17H30 QUIZZ 21H30	25
	4 YOGA 9H	5 CROSS TRAINING 17H30	6 ZUMBA 18H	7 YOGA 17H30 QUIZZ 20H30	8
	11 YOGA 9H	12 CROSS TRAINING 17H30	13 ZUMBA 18H	14 YOGA 17H30 TOURNOIS FIFA 20H30	15
	18 YOGA 9H CHI KUNG 17H30	19 CROSS TRAINING 17H30	20 CHI KUNG 17H30 ZUMBA 18H CINÉMA 20H30	21 YOGA 17H30 CINÉMA 20H30	22

# LA BELLE SAISON

Programme d'animations gratuites  
au parc du Grand-Donzel

JUILLET-AOÛT

**ACCUEIL TOUT PUBLIC**  
&  
**YOGA**  
**ZUMBA**  
**ATELIER ARTS PLASTIQUES**  
**QUIZZ**  
**CINÉMA EN PLEIN AIR**  
**TOURNOIS FIFA**  
**CHI KUNG**  
**ATELIER MANGA**  
**CROSS TRAINING**  
**PLEINE CONSCIENCE**  
**SOIRÉE SUNSET CHILL OUT**

CONTACTS:

Chérif Messaoudi 079 599 42 46  
Raphaël Van Doornik 076 355 16 05  
Pauline Beuchat 078 728 64 57  
tshm.saleve@fase.ch



### INTÉGRAL WORKOUT TRAINING - Durée 1h

L'Intégral Workout Training est une discipline ludique qui a pour objectif de travailler et développer tous les aspects physiques, mais également les composants psychiques. Un travail en intervalle qui vise la force, la coordination, la souplesse, la rapidité ainsi que le système cardio-vasculaire. Maximum 15 personnes par atelier. Inscription sur place.

Infos et contact à : Cédric Kassongo, coach en sport, Jamaa Sport Club - tel. 022 880 40 00 - info@jamaasport.ch

### YOGA - Durée 1h

Le Yoga offre à chacun un ressourcement physique et psychique. Basé sur une approche de progression graduelle, cette pratique vise à la fois l'assouplissement et le renforcement musculaire, mais aussi une meilleure gestion du mental. Pas besoin d'être souple ou d'avoir des connaissances préalables pour pratiquer le yoga avec nous ! Merci d'amener une serviette ou un tapis de yoga et de venir habillé-e confortablement. Pour connaître les enseignantes Eveline, Esther et Luanda, ainsi que l'association Yoga Troinex consulter le site [www.espace-kalyana.ch](http://www.espace-kalyana.ch)

### PLEINE CONSCIENCE - Durée 1h

Après les semaines éprouvantes que nous venons tous de traverser, vous ressentez le besoin de vous retrouver ? de faire une pause pour vous ressourcer ? Alors venez méditer avec nous, que vous soyez débutant ou pratiquant régulier. Il suffit d'apporter un coussin, un tapis de yoga ou une couverture, et de se laisser guider... Infos et contact à : Chrystel Monaco Allender, praticienne certifiée en mindfulness et enseignante, [chrystel.monaco.allender@wanadoo.fr](mailto:chrystel.monaco.allender@wanadoo.fr)

### CHI KUNG - Durée 1h

Le Chi Kung (Qi Gong) est une pratique traditionnelle chinoise, qui associe la respiration, le mouvement, la maîtrise de l'énergie vitale (« le Chi ») et la concentration. Le Chi Kung (Qi Gong) comprend des mouvements doux et lents et des postures immobiles, en harmonie avec la respiration. Jacques Charles est président du Centre d'Arts Martiaux de Veyrier et partage ses connaissances en Chi Kung depuis 7 ans. Infos et contact à : [www.alternativehealing.world](http://www.alternativehealing.world)

### ZUMBA - Durée 1h

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble. Sans « contraintes » et pour garder la ligne dans un esprit festif, laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine. Sans besoin de matériel. Infos et contact : Raquel Pinazo, [pinazoraquel@gmail.com](mailto:pinazoraquel@gmail.com) - <http://raquel77.zumba.com>

### ATELIER MANGA - Durée 2h

Si vous pensez que le dessin manga est difficile, c'est loin d'être le cas... Dans cet atelier, vous apprendrez comment réaliser un personnage, homme et femme, avec de bonnes proportions mais aussi à développer votre créativité. Infos et contact à : Yuri Sory, [yuri.sory@gmail.com](mailto:yuri.sory@gmail.com), instagram: @yuripixys

### ATELIER ARTS PLASTIQUES - Durée 2h

Anaïs Aik vous propose de réaliser des objets alliant créativité et utilité tels qu'un cerf-volant ou un pot en terre pour les plantes, avec le souci de l'aspect écologique lié au recyclage et création de lien entre nature et art, Infos et contact : Anaïs Aik, [anais.n.aik@gmail.com](mailto:anais.n.aik@gmail.com)

### TOURNOI FIFA 2020

Durant "La Belle Saison", l'équipe organise un mini tournoi de E-gaming avec le jeu FIFA 2020. 12 équipes maximum - 2 VS 2 - Match de Pool et phase finale. Maillot de foot pour l'équipe gagnante. Infos et inscription à [michel.mbang@fase.ch](mailto:michel.mbang@fase.ch)

### SUNSET CHILL OUT

Rejoignez-nous pour un apéro participatif! Au programme, un atelier de cocktails sans alcool avec un barman pro, de la musique live avec le collectif "Feu de Dieu" et, en parallèle, nous vous proposons un photomaton pour immortaliser ce moment convivial. À 21h30 nous achèverons la soirée avec un Quizz sur écran géant.

### QUIZZ

Jeux interactif : les joueurs répondent grâce à une télécommande aux questions posées à l'écran. 30 joueurs maximum (seuls ou en équipe) - inscription sur place.

### CINÉMA

Pour "La Belle Saison", nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir deux films Walt Disney.

Venez voyager dans le temps et l'espace avec nous et partager ensemble des moments d'émotion en plein air.

*Jojo Rabbit*, primé aux Oscars 2020, sera diffusé à partir de 21h30 le jeudi 2 juillet au parc de la Mouille et le vendredi 3 juillet au parc du Grand-Donzel. Ce film est conseillé pour un public averti.

*Zootopia*, primé aux Oscar en 2017, sera diffusé à partir de 20h30 le jeudi 20 août au parc de la Mouille et le vendredi 21 août au parc du Grand-Donzel. Ce film est tout public.

N'oubliez pas vos popcorns !

