



Maison de Quartier de
Plainpalais

Cours & Ateliers

Septembre 2025 — Juin 2026

AVEC LE SOUTIEN
DE LA
VILLE DE GENÈVE



MQP

Maison de Quartier de Plainpalais

Vous propose des activités de

bien-être, santé & équilibre
théâtre & expression scénique
musique & chant
créativité & ateliers
apprentissage, jeux & lien social
social, échanges & parole



Inscriptions et tarifs

Pour s'inscrire merci d'appeler directement la personne de contact pour vérifier les places disponibles et le mode de paiement.

Certains cours sont gratuits, en prix libre ou proposent 30% sur le plein tarif.

LUNDI

Échecs

10h-12h
4^e étage

Un temps dédié au jeu d'échecs, pour apprendre, progresser ou simplement jouer ensemble.

Contact : Jérôme VOILLAT -
077 962 30 06

Pilates

12h30-14h
5^e étage

Renforcement en douceur, travail de la posture et de la respiration pour un mieux-être au quotidien.

Contact : Isabella LO MONACO -
079 286 09 06

Zumba Aînés

14h-16h
Sous-sol

Un cours dynamique et convivial pour bouger en musique, entretenir sa mobilité et partager un bon moment dans une ambiance bienveillante.

Contact : Monica TARQUINO ENDARA -
079 440 70 57

Impro - "Les Bâtards d'en face"

18h15-22h
Sous-sol

Un atelier d'improvisation théâtrale pour explorer le jeu, l'écoute et la créativité collective.

Contact : Alexandra LAURIE-RIVEROS -
078 763 86 62

Self-défense TMS

18h30-20h30
5^e étage

Un cours axé sur la confiance en soi, la prévention et les techniques de défense adaptées au quotidien.

Contact : Joseph CAMUGLIA -
076 393 85 41

Théâtre italien

20h-22h
3^e étage

Découverte et pratique du théâtre en langue italienne, entre expression scénique et plaisir du jeu.

Contact : Simone BUFFA - 077 942 57 00

MARDI

Gym sensorielle Aînés

15h-16h30
5^e étage

Une activité douce axée sur les sensations, l'équilibre et le bien-être corporel.

Contact : Fabienne COMBA VOELLMY -
076 366 68 13

Danse de salon

17h30-19h30
Sous-sol

Un cours pour apprendre et pratiquer les danses de salon dans une ambiance chaleureuse et accessible.

Contact : Oleksandra KOSTINA -
076 815 68 64

Impro Plainpalais

20h-22h
Sous-sol

Un atelier d'improvisation ouvert aux curieux·ses et passionné·es, pour développer jeu, spontanéité et esprit de groupe.

Contact : Nicolas SERNESI -
076 455 10 54

Atelier choral adultes

19h-21h
4^e étage

Chanter ensemble, explorer les voix et partager le plaisir du chant collectif.

Contact : Carolina ACUNA -
076 342 20 30

Cours informatique

19h-22h
4^e étage

Un accompagnement pour mieux comprendre et utiliser les outils numériques du quotidien.

Contact : Theresia ROHRBACH -
077 407 76 08

Méditation - Qi Gong - Taï Chi

18h-20h
5^e étage

Un temps pour ralentir, se recentrer et explorer différentes pratiques de méditation.

Contact : Serge PRALONG -
078 880 86 96

Atelier conte

14h-17h
4^e étage

Un espace de partage autour du récit, de l'oralité et de l'imaginaire, pour petits et grands rêveurs.

Contact : Alain CHABLOZ - 079 401 97 04

MERCREDI

Danse péruvienne

18h-21h
Sous-sol

Un cours festif et culturel pour découvrir les danses traditionnelles du Pérou, entre rythme, partage et convivialité.

Contact : Miriam YBARGÜEN -
076 224 80 73

Mah-jong

18h30-22h
2^e étage

Un moment de jeu et de réflexion autour du mah-jong, ouvert aux débutant-es comme aux joueur-euses confirmé-es.

Contact : Joseph CRISAFULLI -
076 693 55 18

Yoga pour migrants

18h30-21h30
5^e étage

Un espace de bien-être et de respiration, favorisant l'inclusion, le lien social et la détente du corps et de l'esprit.

Contact : Alessandro DE FILIPPO -
078 768 36 86

JEUDI

Tango

12h-13h15
Sous-sol

Un cours pour découvrir ou approfondir le tango, entre connexion, musicalité et plaisir du mouvement.

Contact : Dorotea SCHEPENS -
076 231 22 09

Yoga Iyengar

12h15-13h45
5^e étage

Une pratique précise et structurée du yoga, axée sur l'alignement, la respiration et la conscience du corps.

Contact : Pilar GRAU - 077 460 10 69

Patchwork

16h-20h
2^e étage

Un atelier créatif et convivial autour du textile, du partage de savoir-faire et de la création collective.

Contact : Marie-Anne COTTIER -
076 347 50 02

Atelier musical enfants

16h-18h
3^e étage

Un espace ludique pour découvrir la musique, les sons et le rythme à travers le jeu et l'expérimentation.

Contact : Carolina ACUNA -
076 342 20 30

Cafés solidaires

18h-20h
Rez-de-chaussée

Un temps de rencontre et d'échange porté par une association d'étudiant-es, favorisant le lien social et la solidarité.

Contact : Lara SAREM-KALALI -
079 158 31 24

Zumba fitness

19h-20h
Sous-sol

Un cours énergique et accessible pour se dépenser en musique et faire le plein d'énergie.

Contact : Monica TARQUINO ENDARA -
079 440 70 57

Théâtre italien

20h-22h
Sous-sol

Un atelier de pratique théâtrale en italien, mêlant jeu, expression corporelle et langue vivante.

Contact : Simone BUFFA - 077 942 57 00

Parole hypersensible

18h30-20h30
3^e étage

Un groupe de parole pour échanger, partager et mieux comprendre l'hypersensibilité dans un cadre bienveillant.

Contact : Olga YILMAZ - 079 722 22 10

Atelier écriture

19h-21h
4^e étage

Un atelier pour explorer l'écriture créative, personnelle ou collective, et libérer son imaginaire.

Contact : Emmanuelle SORG -
079 271 96 50

VENDREDI

MLC - Méthode de Libération des Cuirasses

12h-14h
5^e étage

Les cuirasses sont des protections physiques, psychiques et émotionnelles inconscientes qui limitent notre expansion. Par des mouvements doux et lents, nous vous invitons à entrer à l'écoute du langage unique du corps en libérant les tensions qui restreignent sa vitalité.

Contact : Rita RÜTSCHKE - 078 719 27 11

Cours d'italien

13h30-16h
4^e étage

Cours de langue italienne en collaboration avec l'Ambassade d'Italie à Genève.

Contact : Giorgio LAROCCA -
022 839 67 48



SAMEDI

Self-défense

9h30-11h
Sous-sol

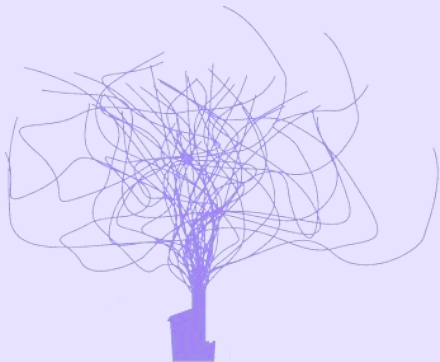
Un cours axé sur la prévention, la confiance en soi et l'apprentissage de techniques de défense adaptées au quotidien.

Contact : Joseph CAMUGLIA -
076 393 85 41

MOP

Cours & Ateliers

Septembre 2025 — Juin 2026



AVEC LE SOUTIEN
DE LA
VILLE DE GENÈVE

