

Ville de Lancy  
République et canton de Genève



24  
25



programme

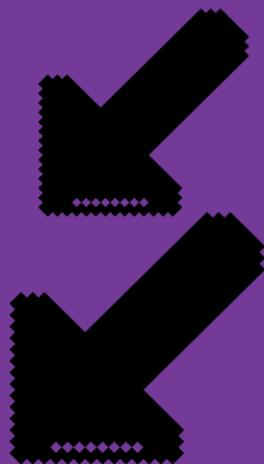
annuel

des activités

espace  
PALETTES



# L'ESPACE PALETTES, BON POUR LA TÊTE ET POUR LE CORPS



▲ aîné-es

● Tout public

■ Enfants/ados

Certaines activités sont gratuites, d'autres payantes. Certaines sont libres d'accès, d'autres sur inscription. La majorité a lieu de septembre à juin. Merci de vous renseigner auprès des associations et personnes concernées.

# Chères Lancéennes, chers Lancéens,

Que vous aimiez bouger au rythme de la musique ou préféreriez des activités plus calmes, vous trouverez sûrement une activité qui vous plaira à l'Espace Palettes. Entre les danses boliviennes, le yoga, le hip-hop, la danse country et le Qi-Gong, il y en a pour tous les goûts et tous les âges!

Mais ce n'est pas tout, nous n'oublions pas non plus votre esprit et votre créativité: jeux de cartes, bricolage, peinture sur bois, tissage, méditation et cours de français. Il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir.

Proposées par la Ville de Lancy, la Maison de Quartier Sous l'Étoile, des associations locales ou des habitant-es, de nombreuses activités se déroulent tout au long de l'année. Vous avez entre les mains le nouveau programme annuel de l'Espace Palettes, alors prenez le temps de le parcourir. Vous trouverez certainement une offre qui vous conviendra.

À l'Espace Palettes, vous pouvez également célébrer un anniversaire, prendre un café ou savourer un bon repas au tea-room «Le Temps d'un Arrêt», passer du temps en famille à la ludothèque, profiter des nombreuses animations de la Maison de Quartier Sous l'Étoile ou encore jouer à la pétanque. Situé au cœur du quartier, ce lieu est incontournable!

Nous avons hâte de vous y retrouver,  
Salima Moyard, Maire



# LUNDI

## △ ATELIER D'INFORMATIQUE POUR LES ÂÎNE-ES

Initiation gratuite à l'utilisation des tablettes et smartphones, ou à l'informatique

9h - 12h, salle de réunion

Contact: Association VIVA

☎ 022 792 51 43

✉ [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)

## ◯ YOGA

9h45 - 10h45 et 12h15 - 13h15

Salle Michel Simon, salle d'activité

Contact: Nicole MEYLAN

☎ 076 615 82 89

🌐 [www.yogart.simdif.com](http://www.yogart.simdif.com)

## △ COIN GOURMAND DES ÂÎNE-ES

Le 3<sup>e</sup> lundi du mois

12h - 14h, salle Michel Simon

Contact: Service des affaires  
sociales et du logement,

☎ 022 706 16 94

✉ [cal@lancy.ch](mailto:cal@lancy.ch)

## △ CONFERENCE SANTE « MEM+ »

14h - 16h, salle de réunion

Contact: Association VIVA

☎ 022 792 51 43

✉ [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)

## ◯ ATELIER CUISINE

Le 2<sup>e</sup> lundi du mois

8h30 - 14h30, salle Michel Simon

Contact: Service des affaires  
sociales et du logement,  
Christiane ETIENNE-WARYNSKI

☎ 022 706 16 84

✉ [c.etienne-warynski@lancy.ch](mailto:c.etienne-warynski@lancy.ch)

## ◯ DANSES EN CERCLE - HORA

Au rythme des musiques populaires d'Europe et d'ailleurs

17h - 18h30 Michel Simon

Contact: Natalia VILLALBA

✉ [natalia.villalba.meyer@gmail.com](mailto:natalia.villalba.meyer@gmail.com)

☎ 078 813 72 16

## ◯ DANSE COUNTRY

Black Eagles line dance

19h - 21h30, salle d'activité

Contact: Edith STUDER

✉ [Estuder40@gmail.com](mailto:Estuder40@gmail.com)

☎ 079 786 64 92

## ◯ ASSOCIATION DES PARENTS D'ELEVES DU GRAND-LANCY

Séances et activités à la MQ

Contact et informations :  
Florence AMALOU (APEGL)

☎ 076 690 09 82

🌐 [www.apegl.ch](http://www.apegl.ch)

# MARDI



## △ CAFE VIVA

Accueil gratuit pour les aîné-es  
**9h30 - 11h30**, salle Michel Simon

Contact: [Association VIVA](mailto:Association VIVA)

☎ 022 792 51 43

✉ [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)

## △ COURS DE MOBILITÉ DOUCE

Venez découvrir cette activité donnée par nos jeunes coaches

**10h - 12h**, salle d'activités

Contact: [Association les Pervenches Nelson Mota](mailto:Association les Pervenches Nelson Mota)

☎ 079 868 69 45

✉ [contact@associationpervenches.ch](mailto:contact@associationpervenches.ch)

## ● PEINTURE SUR BOIS

**13h30 - 16h30**, salle d'activités

Contact: [Jeannette JATON](mailto:Jeannette JATON),

☎ 022 794 62 26

✉ [emperriraz@bluewin.ch](mailto:emperriraz@bluewin.ch)

## △ ATELIER D'INFORMATIQUE POUR LES AÎNE-ES

Initiation gratuite à l'utilisation des tablettes et smartphones, ou à l'informatique

**13h - 16h**, salle de réunion

Contact: [Association VIVA](mailto:Association VIVA)

☎ 022 792 51 43

✉ [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)

## ● COURS DE FRANÇAIS & INTÉGRATION

S'adresse aux personnes habitant Lancy et désirant apprendre le français

**18h - 20h**, salle d'activité

Contact: [Service des affaires sociales et du logement](mailto:Service des affaires sociales et du logement),

Steve CASSARD

☎ 022 706 16 87

✉ [s.cassard@lancy.ch](mailto:s.cassard@lancy.ch)

## ● ATELIER CHORAL

**20h - 22h**, salle Michel Simon

Contact: [Atelier Choral / Christian Adam](mailto:Atelier Choral / Christian Adam)

☎ 078 631 99 57

✉ [comite@atelierchoral.ch](mailto:comite@atelierchoral.ch)



suite →

## ■ LES LOUPHOQUES DU THEATRE

Atelier Théâtre d'Impro  
pour les 7-12 ans

16h30 - 18h, salle Michel-Simon

Contact: Mary BABEL

✉ [belerrance@mariemary.net](mailto:belerrance@mariemary.net)

## ■ ATELIER BRICOLAGE

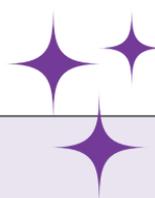
Toutes les trois semaines environ.

19h30 - 22h30, salle la Grande Ourse

Contact: Mq Sous l'Etoile/

Sylvia BELTRAMETTI

☎ 078 788 16 68



# MERCREDI

## △ MDA - DANSE DU MONDE

10h - 11h30, salle Michel Simon

Contact: Natalia VILLALBA

✉ [natalia.villalba.meyer@gmail.com](mailto:natalia.villalba.meyer@gmail.com)

☎ 078 813 72 16

## ■ CAPOEIRA

Danse de combat afro-brésilienne  
pour les enfants de 4 à 12 ans.

13h30 - 14h30 et 14h30 - 15h30,  
salle Michel Simon

Contact: Shindubo Martial Arts

Academy Onex - Monsieur Da Costa

☎ 076 457 99 54

✉ [info@shinbudo.ch](mailto:info@shinbudo.ch)

## ● DANSES ET RYTHMES DU BRESIL

18h30 - 19h30, salle d'activités

Contact: Association culturelle

Baianas de Genève - ACBG

☎ 078 746 03 23

✉ [accueil@baianas-de-geneve.com](mailto:accueil@baianas-de-geneve.com)

🌐 [www.baianas-de-geneve.com](http://www.baianas-de-geneve.com)

## ● COURS DE SAMBA - POWER SAMBA GENÈVE

20h - 22h, salle d'activités

Contact: Flavia Costa

☎ 076 399 22 98

✉ [flaviacostajover@hotmail.com](mailto:flaviacostajover@hotmail.com)



# JEUDI



## ● PEINTURE SUR PORCELAINE

9h - 12h30, salle d'activités

Contact: Jeannette JATON,

☎ 022 794 62 26

✉ [emperriraz@bluewin.ch](mailto:emperriraz@bluewin.ch)

## △ ATELIER PLEINE CONSCIENCE

9h - 11h, salle de réunion

Contact: Association VIVA

☎ 022 792 51 43

✉ [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)

## △ QI GONG

Gymnastique chinoise  
préventive et bienfaisante

9h - 11h, salle Michel Simon  
ou en plein air

Contact: Association VIVA

☎ 022 792 51 43

✉ [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)

## △ JEUX DE CARTES - JASS

Groupe informel appréciant le jass

14h - 18h, salle d'activités

Contact: Josiane BAUMANN

☎ 022 794 91 65

## ● PERMANENCE POUR LES PROCHES AIDANT.E.S

Les 1<sup>er</sup> jeudis du mois

13h - 16h30, salle de réunion

Contact: Service des affaires  
sociales et du logement

☎ 022 706 16 66

✉ [sasl@lancy.ch](mailto:sasl@lancy.ch)

## △ CONFERENCE SANTE

14h - 16h, salle de réunion

Contact: Association VIVA

☎ 022 792 51 43

✉ [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)

## ■ DANSE HIP-HOP FREESTYLE

Danse issue d'une culture qui prône  
le fun pour les enfants de 7 à 15 ans

16h30 - 17h30 (débutant-es),  
salle Michel Simon

Contact: Mq Sous l'Etoile

☎ 022 794 55 33

🌐 [www.mqsousletoile.ch](http://www.mqsousletoile.ch)

suite →

## **BREAK DANCE**

Une danse physique et endurante pour les enfants de 8 à 15 ans.

**17h - 18h**, salle Michel Simon

Contact: Mq Sous l'Etoile/ Isaïe FATIO

 022 794 55 33

 [www.mqsousletoile.ch](http://www.mqsousletoile.ch)

## **DANSE ZUMBA**

**19h - 20h**, salle d'activités

Contact: Amanda Buhedo

 079 843 28 76

 [amandabuhedo@hotmail.fr](mailto:amandabuhedo@hotmail.fr)

# VENDREDI

## **GYMNASTIQUE PILATE REEDUCATIVE**

Gym rééducative et de bien-être

**14h - 15h**, salle Michel Simon

Contact: Cornelie WIRT

 079 449 29 58

 [cornelie.vonpressentin@gmail.com](mailto:cornelie.vonpressentin@gmail.com)

## **DANSES BOLIVIENNES: GROUPE « RAICES DE BOLIVIA »**

**10h - 12h**, Espace ados (Mq)

Contact: Llamarina MARINO

 076 498 89 58

## **ATELIER POUR LES JEUNES EN INSERTION PROFESSIONNELLE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

**18h - 20h**, salle d'activités

Contact: Théogène Gakuba -  
Association Reformaf

 079 322 91 30

 [gakuba@reformaf.org](mailto:gakuba@reformaf.org)



# SAMEDI

## ● YOGA DEBUTANT

Cycle de 8 cours 1 fois par mois

9h - 10h30, salle d'activités

Contact: [Maria José Quijano Garcia](#)

☎ 079 902 59 18

✉ [majitoq@hotmail.com](mailto:majitoq@hotmail.com)

## ● YOGA POUR FEMMES ENCEINTES

2 fois par mois

11h - 12h30, salle d'activités

Contact: [Maria José Quijano Garcia](#)

☎ 079 902 59 18

✉ [majitoq@hotmail.com](mailto:majitoq@hotmail.com)

## ● ATELIER D'ÉCRITURE

Créer un monde imaginaire, écrire la plus belle romance, ou prendre le temps de rédiger son journal, c'est possible. Avec l'aide de Stéphanie et de votre plume!

14h - 16h, salle de réunion

☎ 079 42474 40

Contact: [Stéphanie Manitta](#)

✉ [contact@litteralouve.ch](mailto:contact@litteralouve.ch)

🌐 [www.manittastephanie.com/litteralouve](http://www.manittastephanie.com/litteralouve)

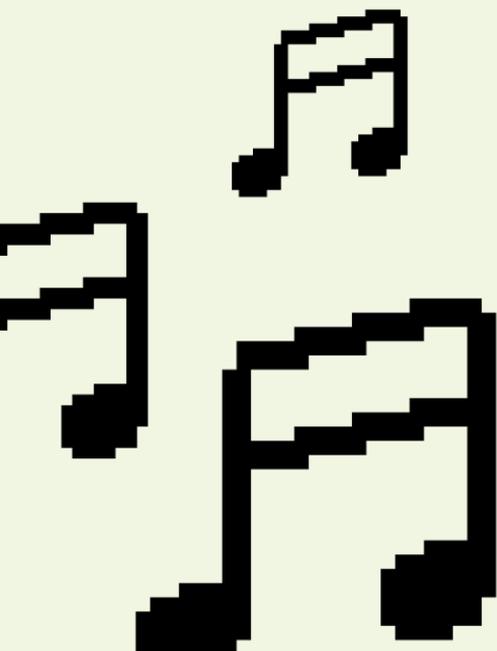
## ■ DANSE POUR ENFANT

15h - 17h, salle d'activités

Contact: [Amanda Buhedo](#)

☎ 079 843 28 76

✉ [amandabuhedo@hotmail.fr](mailto:amandabuhedo@hotmail.fr)





# DIMANCHE

## △ BRUNCH VIVA

Une fois tous les 3 mois  
Principe du repas canadien

**11h30 - 13h30**, salle Michel Simon

Contact: [Association VIVA](#)

☎ 022 792 51 43

✉ [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)

## ● DANSES BOLIVIENNES

Groupe culturel  
Nuevo Renacer Camba

**15h - 17h30**, salle d'activités

Contact: [Marlene PAZ](#)

☎ 076 332 32 06)

## ● ASSOCIATION CŒUR DE VIE

Séances et activités  
à l'Espace ados (Mq)

Contact: [Hafeez RAJA](#)

☎ 079 292 96 80

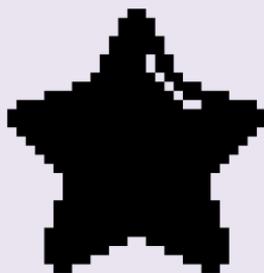
## ● BACHATA

**13h - 14h, 14h - 15h**, salle d'activités

Contact: [Amanda Buhedo](#)

☎ 079 843 28 76

✉ [amandabuhedo@hotmail.fr](mailto:amandabuhedo@hotmail.fr)



# AUTRES ACTIVITÉS PERMA- NENTES



## Tea-room restaurant «le Temps d'un Arrêt»

du lundi au vendredi  
de 7h30h à 16h

Fermé samedi et dimanche

☎ Réservations: 022 706 16 96

## Location de la salle Michel Simon

Uniquement le week-end

Contact: Service des sports  
et des locations

☎ 022 706 15 71

✉ [locations@lancy.ch](mailto:locations@lancy.ch)

## Mise à disposition des salles pour les associations

Contact: Service des affaires sociales  
et du logement de la Ville de Lancy

☎ 022 706 16 94

✉ [Espace.palettes@lancy.ch](mailto:Espace.palettes@lancy.ch)

## Travailleurs Sociaux Hors Murs Lancy

Pour les jeunes de 12 à 25 ans

☎ 022 880 03 34

🌐 [www.tshm-lancy.ch](http://www.tshm-lancy.ch)

## Maison de quartier sous l'étoile

► **Accueil libre enfants (4-11 ans)**

les lundis, mardis, jeudis  
et vendredis de 16h à 18h30  
le mercredi de 14h à 18h30

► **Accueil libre ados (12-17 ans)**

du mardi au jeudi de 16h à 19h  
le vendredi de 16h à 22h - repas  
le samedi de 14h à 18h

► **Accueil tout public**

du lundi au jeudi de 14h à 18h

☎ 022 794 55 33

🌐 [www.mqsousletoile.ch](http://www.mqsousletoile.ch)

## Ludothèque de Lancy

La ludothèque est ouverte toute  
l'année, y compris pendant les  
vacances scolaires:

► **Fermé du samedi au mardi**

► **Mercredi de 9h à 11h30 et  
de 14h à 17h**

► **Jeudi et vendredi de 14h à 18h  
(tous les 1<sup>er</sup> jeudis du mois  
jusqu'à 19h)**

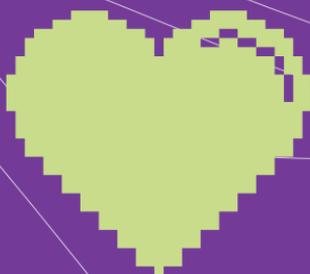
Les horaires sont modifiés  
durant les vacances d'été.

1<sup>er</sup> étage du bâtiment

☎ 022 794 73 27

✉ [ludotheque@lancy.ch](mailto:ludotheque@lancy.ch)

Ville de Lancy  
République et canton de Genève



### *Adresse*

Espace Palettes  
Avenue des Communes-Réunies 73  
1212 Grand-Lancy  
Tél. 022 706 16 95  
[www.lancy.ch](http://www.lancy.ch)

### *Accès*

Tram 18, bus 23 et 42,  
arrêt Pontets  
Parking public souterrain (payant)

**INFOS  
UTILES**