



les ateliers du mois d'avril

PROGRAMME



GENOLIER
Centre de Soins de Support

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Les ateliers du mois d'avril

Ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

Deux nouveaux ateliers viennent enrichir le programme du centre, animés par Amélie Divorne, professeure de Pilates et de sport adultes :

- Pilates: vendredi 17 et vendredi 24 avril 2026, de 14h00 à 15h00
- Renforcement musculaire: lundi 20 avril 2026, de 10h30 à 11h30

		Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03
		12h30 – 13h15 Gym douce (sur prescription médicale de physiothérapie)	12h30 – 13h30 Hatha-Yoga	Férialé
		15h15 – 16h45 Activité physique adaptée (sur prescription médicale de physiothérapie)		

Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10
Férialé	16h00 – 17h00 Escrime	12h30 – 13h15 Gym douce (sur prescription médicale de physiothérapie)	12h30 – 13h30 Hatha-Yoga	
		15h15 – 16h45 Activité physique adaptée (sur prescription médicale de physiothérapie)		

Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
	16h00 – 17h00 Escrime	12h30 – 13h15 Gym douce (sur prescription médicale de physiothérapie) 15h15 – 16h45 Activité physique adaptée (sur prescription médicale de physiothérapie)	12h30 – 13h30 Hatha-Yoga 16h30 – 17h30 Sophrologie	Nouveau 14h00 – 15h00 Pilates

Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
Nouveau 10h30 – 11h30 Renforcement musculaire 16h00 – 17h00 Atelier EFT Apaiser les douleurs	13h30 – 15h30 Atelier créatif 16h00 – 17h00 Escrime	12h30 – 13h15 Gym douce (sur prescription médicale de physiothérapie) 15h15 – 16h45 Activité physique adaptée (sur prescription médicale de physiothérapie)	12h30 – 13h30 Hatha-Yoga 14h00 – 16h00 Résilience	09h30 – 11h00 Coaching Reprendre le pouvoir: la gestion des pensées (séance 4) Nouveau 14h00 – 15h00 Pilates

Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	
	16h00 – 17h00 Escrime	12h30 – 13h15 Gym douce (sur prescription médicale de physiothérapie) 15h15 – 16h45 Activité physique adaptée (sur prescription médicale de physiothérapie)	11h00 – 12h30 Lunch prostate 13H30 – 16h30 Rando Découverte des plantes comestibles de la région*	

* Avec Silvana Alimenti Carrard, accompagnatrice en montagne. Selon la météo, les horaires peuvent changer.



Ces ateliers sont offerts* par Genolier Foundation, permettant ainsi à tout un chacun d'en bénéficier, indépendamment de ses moyens financiers.

Vous voulez contribuer à pérenniser cette aide ?

Alors faites un don via ce lien: <https://pay.raisenow.io/pjyxx>, le code QR ou directement dans l'urne installée au Centre de Soins de Support – chaque franc compte !

Un grand MERCI !

* Sauf autre mention

Payez ici

-  Scannez le QR code avec votre appareil
-  Choisissez le montant et le moyen de paiement
-  Confirmez votre paiement



Rendu possible grâce à **RaiseNow**

www.genolier-foundation.org

Centre de Soins de Support · Clinique de Genolier · Route du Muids 3 · CH-1272 Genolier
Tél. +41 79 509 76 50 · le-centre@swissmedical.net · www.genolier.net