

C'est la rentrée !

La période des vacances scolaires étant désormais terminée, et la canicule semblant elle aussi toucher à sa fin, il est temps de penser à reprendre nos activités. Nous espérons que vous allez bien et que vous passez un bon temps d'été !

COURS INFORMATIONS

Les différents cours commencent tous cette semaine. Nous vous souhaitons une bonne reprise.

• Gym-douce au sol

En juin dernier, vous avez été nombreux à nous faire part de votre intérêt pour ce cours.

Il ne pourra finalement pas débuter. La professeure qui était prévue a malheureusement dû se désister avec effet immédiat pour des raisons familiales. Merci de votre compréhension.

Nous ne sommes pas en mesure actuellement de trouver quelqu'un d'autre, aussi nous vous invitons à rejoindre un des nombreux cours déjà organisé à Bernex, à Confignon, à Onex, par Pro Senectute ou au CAD.

• Tai chi / Qi Gong (nouveau cours débutant)

Après plusieurs demandes, en accord avec notre professeur, Philippe Claus et notre comité, un cours débutants ou pour des personnes qui n'ont pas pratiqué depuis longtemps, commencera **jeudi 3 septembre à 9h**, à la salle Jura, au centre sportif du Signal.

Inscription en ligne : Cliquez sur ce lien : [**INSCRIPTION**](#)

ou par SMS, WhatsApp ou téléphone auprès de Francine Stroelé – Portable 079 398 26 77

Les personnes qui figuraient en liste d'attente ont été informées personnellement et n'ont pas besoin de se réinscrire.

RANDONNEE



Jeudi 17 septembre : La Balade des Capites

Belle marche dans les vignes avec vue sur le lac et les alpes. Un parcours à travers le vignoble classé de Féchy, au cœur de La Côte. Nous partirons à la découverte des 7 capites, munies de panneaux informatifs et ludiques, pour en apprendre un peu plus sur le travail des vignerons.



La marche aura lieu en matinée et sera complétée par un repas à Bursins (à charge des participants).

Durée Environ 1h30/2h – Distance 4,5 km

Difficulté +/- 89

Des informations relatives aux horaires et lieu de rendez-vous vous seront transmises ultérieurement.

Possibilité de co-voiturage :

- Les membres souhaitant bénéficier d'un co-voiturage sont invités à le signaler.
- Merci aux conducteurs de s'annoncer et d'indiquer le nombre de places disponibles dans leur voiture.

Inscription en ligne : Cliquez sur ce lien : [**INSCRIPTION**](#)

ou par SMS, WhatsApp ou téléphone auprès de Catherine Kay – Portable 079 613 33 86

Délai d'inscription : Lundi 14 septembre

En cas de pluie, des informations vous seront transmises un jour avant la marche.

MARCHE DU CAD



Dimanche 27 septembre : Traditionnelle marche annuelle des seniors du Canton

Les clubs et associations se rejoignent au CAD, route de la Chapelle 22 au Grand-Lancy.
Sur place, dans une ambiance festive, un apéritif et un repas (hors boissons) sont offerts aux personnes inscrites.

Rendez-vous	Local du Coteau
Départ	9h15
Durée	Environ 2h00 – Distance 7,70 km
Difficulté	Facile



Inscription en ligne : Cliquez sur ce lien : [**INSCRIPTION**](#)

ou par SMS, WhatsApp ou téléphone auprès de Laurence Kunz – Portable 078 671 61 20

Délai d'inscription : vendredi 18 septembre

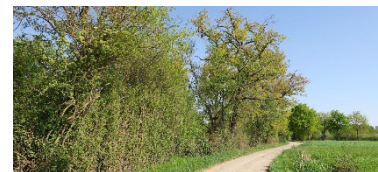
La marche a lieu par tous les temps, toutefois, en cas de fortes intempéries, des informations vous seront transmises un jour avant la sortie.

BALADE « FRUITS D'AUTOMNE »



Mardi 6 octobre

David McCrae, de l'association Cycle de Vie, vous guidera lors d'une balade à la découverte de la richesse des arbres fruitiers et des fruits sauvages au bord de l'Aire.



La balade comprendra plusieurs arrêts afin de découvrir différentes espèces, leurs usages (comestibles ou non), leurs propriétés médicinales ainsi que diverses anecdotes et informations liées à leur histoire. Ce sera également l'occasion d'aborder le fonctionnement et la biologie des arbres, leur cycle de vie, leur reproduction et les stratégies de dissémination.

Nous prendrons aussi le temps de faire quelques cueillettes, dégustations et petites préparations.



Horaires: de 14h à 16h-16h30



Rendez-vous et début de la balade : Pont de Lully

Durée : env. 2h-2h30

Distance : 2,5 km, en boucle, sans aucune difficulté, au bord de l'Aire, entre Lully et Confignon.

La balade a lieu tous les temps, toutefois, en cas de fortes intempéries, des informations vous seront transmises un jour avant la sortie.

Inscription en ligne : Cliquez sur ce lien : [**INSCRIPTION**](#)

ou par SMS, WhatsApp ou téléphone auprès de Chantal Amacker – Portable 078 649 68 21

Délai d'inscription : Jeudi 1^{er} octobre

EXCURSION



Dimanche 11 octobre: Train fondue et Gruyère

Une journée dans les racines de notre histoire et de nos traditions. Avec en plus l'originalité de manger une fondue à bord d'un train touristique, tout en contemplant les paysages de la Gruyère.

Horaire des départs : *(veuillez signaler l'endroit où vous prendrez le car)*

- 08h30 Devant l'église de Bernex
- 08h40 Arrêt de bus Vuillonex
- 08h50 Arrêt de bus 47-70 / Croisée de Confignon

Programme de la journée

	Autoroute jusqu'à Bulle
11h30	Embarquement à bord du train-rétro Trajet : Bulle – Montbovon - Bulle
	Repas : traditionnelle fondue fribourgeoise moitié/moitié servie pendant le trajet
14h45	Village médiéval de Gruyère Temps libre
Env. 16h	Retour via la Riviera vaudoise pour Bernex

Prix membre : CHF 90.- (non-membre: CHF 140.-). Les boissons ne sont pas comprises !

Pour le paiement : QR-facture soit envoyée par courriel soit remise dans le car. Pas de paiement en espèces !

En cas de désistement, **avertir 1 semaine à l'avance**, sinon le prix de la course sera dû et facturé.

En cas d'annulation de dernière minute pour raisons médicales, un certificat médical sera demandé comme justificatif pour un remboursement auprès de notre assurance collective.

Inscription en ligne : Cliquez sur ce lien : **[INSCRIPTION](#)**

ou par SMS, WhatsApp ou téléphone auprès de Chantal Amacker – Portable 078 649 68 21

Délai d'inscription : Jeudi 1er octobre *(aucune inscription ne sera prise passé ce délai !)*

CINE-CONCERTS

Commande auprès de Georges Echenard – Portable 079 155 48 95 - Courriel : billetterie@le-coteau.ch

Jeudi 24 septembre à 19h30 Durée 1h15 CONCERT GRATUIT 4 billets à disposition	Ciné-concert <i>Victoria Hall - Rue Général Dufour 14</i> L'Orchestre de la Suisse Romande (OSR) présente Laurel et Hardy • <i>Œil pour œil</i>, de James W. Horne • <i>Vive la liberté</i>, de Leo McCarey • <i>La Bataille du siècle</i>, de Clyde Bruckman <i>Jean Deroyer, direction - Cyrille Aufort, composition</i> <i>Figures majeures du cinéma burlesque des années 1920 et 1930, Stan Laurel et Oliver Hardy ont marqué l'histoire du septième art par la précision de leur jeu, le sens du rythme et une mécanique comique d'une rare efficacité.</i> <i>À l'écran, une sélection de courts métrages restaurés permettra de redécouvrir toute la finesse de leur art. En regard, l'orchestre interprétera en direct une partition symphonique spécialement conçue pour accompagner ces films, renouant avec la tradition des projections musicales qui, à l'époque du cinéma muet, faisaient dialoguer image et musique dans une même expérience collective.</i>
Dimanche 27 septembre à 16h30 Durée 1h15 CONCERT GRATUIT 4 billets à disposition	Ciné-concert <i>Victoria Hall - Rue Général Dufour 14</i> Dans le cadre de la journée du Victoria-Hall en fête (journée portes-ouvertes) Entr'acte de René Clair Sherlock Jr de Buster Keaton Films de 1924 <i>Avec la participation de : Antoine Courvoisier comédien, Julia Deit-Ferrand mezzo-soprano, Thierry Escaich orgue, Charlotte Filou comédienne, Diego Innocenzi orgue, Lysa Menu soprano, Jean-Paul Pruna piano, Monica Pustilnik luths.</i> <i>Des cascades, du rythme et de l'émotion mises en images il y a plus d'un siècle et traduites en musique par un musicien de renommée internationale, l'organiste titulaire de Notre-Dame de Paris, Thierry Escaich. qui porte haut son double talent d'organiste et d'improvisateur.</i>