

Passeport santé



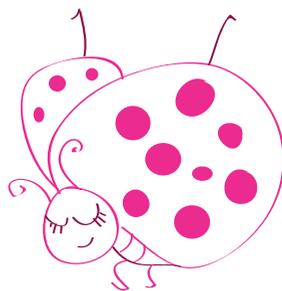
Tous les mardis dès 9h15

Activités physiques pour les seniors
suivies d'une collation

Accès libre et gratuit !



Le programme en un coup d'oeil !



Juin

Petit Lancy
et Grand-Lancy

- 9.06** Fitness urbain
- 16.06** Marche à pied
- 23.06** Fitness en ville
- 30.06** Marche à pied

Juillet

Petit-Lancy,
Grand-Lancy
et Onex

- 7.07** Fitness urbain
- 14.07** Olympiades intergénérationnelles
- 21.07** Gym douce
- 28.07** Qi Gong

Août

Onex, Confignon
et Bernex

- 4.08** Gym santé, dynamisez votre ♥ !
- 11.08** Tai-Chi
- 18.08** Zumba des aînés
- 25.08** Course adaptée et/ou
tournois de pétanque

*Les participants se rassemblent sur place **à partir de 9h15***

Les activités sont suivies d'une collation

En cas de pluie, prenez contact avec nous

Juin

Petit-Lancy et Grand-Lancy

9 juin

Fitness urbain

Gym Seniors Genève

Parc Emile-Dupont

à l'angle de l'Avenue du Plateau
et de la Route de Chancy
1213 Petit-Lancy

TRAM 14 : arrêt Quidort ou Petit-Lancy
BUS 21 : arrêt Petit-Lancy

16 juin

Marche à pied & découverte du parc

*Services des sports, parcs et
développement durable de Lancy*

Parc Chuit

Chemin des Erables
1213 Petit-Lancy

RDV à côté des serres de la ville de
Lancy - Accès difficile aux personnes à
mobilité réduite

TRAM 14 : arrêt Quidort ou Petit-Lancy
BUS 21 : arrêt Petit-Lancy

23 juin

Fitness en ville - intergénérationnel

Gym Seniors Genève

Esplanade des Mouilles

Chemin de la Colline 1-3
1213 Petit-Lancy

TRAM 14 / BUS K, L, 21, 22 et 23 :
arrêt Les Esserts

30 juin

Marche à pied & découverte du parc

*Services des sports, parcs et
développement durable de Lancy*

Parc Alphonse-Bernasconi

Route du Grand-Lancy 8
1212 Grand-Lancy

RDV devant la salle communale
de Grand-Lancy - Accès difficile
aux personnes à mobilité réduite

TRAM 15 : arrêt Lancy-Mairie

Juillet

Petit-Lancy, Grand-Lancy et Onex

7 juillet

Fitness urbain

Gym Seniors Genève

Parc des Fraisiers

Entre le chemin des Verjus et
Le chemin des Fraisiers
1212 Grand-Lancy

BUS 23 : arrêt Grand-Lancy/Voirets

14 juillet

Olympiades intergénérationnelles

*FAS'e : équipe du terrain
d'aventures du Petit-Lancy*

Terrain d'aventures du Petit-Lancy

Avenue du Bois-de-la-Chapelle 5
1213 Petit-Lancy

BUS 2 et 19 : arrêt Gérard-De-Ternier

BUS K et L : arrêt Louis Hubert

21 juillet

Gym douce

*le BUPP, Izi Fitness et
l'EMS des Mouilles*

Bois Carrien

Rue du Bois Carrien
1213 Onex

BUS 2 et 19 : arrêt Evaux

28 juillet

Qi Gong

Hanane Afaino

Parc Brot

Route de Chancy 111
1213 Onex

Bus K, L et tram 14 :
arrêt Bandol ou Onex

BUS 21 : arrêt Onex

BUS 43 : arrêt Rochette



Août

Onex, Confignon et Bernex

4 août

**Gym santé,
dynamisez votre ♥!**

*Association pour la réadaptation
cardiovasculaire ARCV*

Parc des Evaux

**Chemin François-Chavaz 110
1213 Onex**

BUS 21 et 43 : arrêt La Traille

BUS 2 et 19 : arrêt Evaux

11 août

Tai-Chi

Résidence Beauregard

Résidence Beauregard

**Chemin de Cressy 67
1232 Confignon**

BUS K et L, TRAM 14, :

arrêt Croisée de Confignon

18 août

Zumba® des aînés

Service social de Bernex

Ecole Robert-Hainard

**Chemin de Saule 120
1233 Bernex**

25 août

**Course adaptée et/ou
tournois de pétanque,
puis "repas canadien"**

*Je Cours Pour Ma Forme /
Pétanque Onésienne*

Parc des Evaux

**Chemin François-Chavaz 110
1213 Onex**

BUS 21 et 43 : arrêt La Traille

BUS 2 et 19 : arrêt Evaux



Informations et contact :



Laura Ringuet

Chargée de projets promotion de la santé et prévention

Association Cité générations

Route de Chancy, 98 - 1213 Onex
laura.ringuet@cite-generations.ch
Tél. : 022 709 00 77



Association VIVA

Valoriser et intégrer pour vieillir autrement

Ch. de la Vendée, 12 - 1213 Petit-Lancy
association.viva@gmail.com
Tél. : 022 792 51 43

Avec la collaboration de :



ARC-V Genève
Groupe de Maintenance Cardio-Vasculaire

