

Passeport santé 2021



Tous les mardis dès 9h15

Activités physiques gratuites pour les seniors,
suivies d'une collation saine

**NOMBRE DE PARTICIPANTS LIMITÉ
INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 077 407 85 74**

INFORMATIONS & CONTACT

Association VIVA

« Valoriser et intégrer pour vieillir autrement »

Responsables du projet :

Alison Hirt (VIVA)

Laure Ringuet (Cité générations)

Tél : 077 407 85 74 ou 022 792 51 43

Blog : <http://passeportsante2016.overblog.com>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/PasseportsanteLancyOnexCo/>



Avec la collaboration de

Laura Leperlier / Raquel Pinazzo / Arsanté

Gym Seniors / Pro Vélo & GE roule

Maria Diamantoudi / Pily Clemente

Alexandra Briffaz / Josiane Maison / ARCV

Hanane Afaino / Loïc Schmid

Avec le soutien de



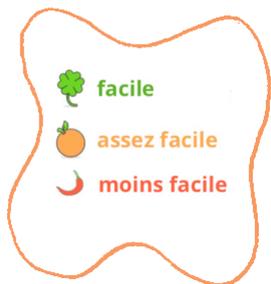
REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

**LANCY, ONEX
& CO**





Mardi 8 juin (9h30-11h)

PILATES

Laura Leperlier

Pensez à prendre un linge ou un tapis

Parc Chuit

Chemin des Érables
1213 Petit-Lancy
Tram 14, bus J, K, 21 :
Petit-Lancy-Place

Mardi 15 juin (9h30-11h)

ZUMBA GOLD

Raquel Pinazzo

Parc Navazza

Chemin Pré-Monnard 33
213 Petit-Lancy
Bus 22, 23 : Pré-Monnard,
Tram 14 : Les Esserts

Mardi 22 juin (9h30-11h)

**MARCHE JONCTION -
LOCAL VIVA**

VIVA et Arsanté

Départ : Pont Sous-Terre

Arrivée : local VIVA Petit-Lancy

Départ : Jardin du Prieuré
de Saint-Jean (Pont Sous-Terre)
Rue de Sous-Terre 3
1203 Genève
Bus 2, 11, 19 : Jonction
Bus 11 : Seujet
Tram 14 : Palladium

Mardi 29 juin (9h30-11h)

DANSE LATINO

Gym Seniors

Espace Palettes

Avenue des
Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
Tram 12, bus 23, 42 : Pontets

Mardi 6 juillet (9h30-11h)

VÉLO

Pro Vélo et GE roule

*Réservation obligatoire ou avec
votre vélo*

Départ : Mairie de Plan-les-Ouates

Arrivée : Espace Palettes

Route des Chevaliers-de-Malte 3
1228 Plan-les-Ouates
Bus D : Plan-les-Ouates

Mardi 13 juillet (9h30-11h)

MARCHE MINDFUL DANS LES ÉVAUX

Maria Diamantoudi

**Départ : Parking de la Fondation des
Évaux**

Chemin François-Chavaz 110
1213 Onex
*(itinéraire jusqu'à l'étang des Mouilles, puis
retour au parking)*
Tram 14, bus J, K : Onex-Salle
communale
Bus 21, 43 : La Traille, Vallet

**Participation à la moitié
des activités = 1 cadeau !**



Illustrations :
R. Chevrier

Mardi 20 juillet (9h30-11h)

GYM DU DOS

Pily Clemente

Pensez à prendre un linge ou un tapis

Place du 150e

Angle av. Bois-de-la-Chapelle et rue du
Vieux-Moulin
1213 Onex
Bus 2, 19 : Onex-Cité

Mardi 27 juillet (9h30-11h)

YOGA

Alexandra Briffaz

Pensez à prendre un linge ou un tapis

Parc Brot

Route de Chancy 111
1213 Onex
Tram 14, bus 21, J, K :
Onex-Salle communale
Bus 43 : Rochette

Mardi 3 août (9h30-11h)

GYM SOFT BALL

Josiane Maison, Gym seniors

EMS Résidence Beauregard

Chemin de Cressy 67
1232 Confignon
Tram 14, Bus 42, J, K :
Confignon-Croisée

Mardi 10 août (9h30-11h)

MARCHE DANS LES VIGNES

VIVA et Arsanté

**Départ : Place de l'Église,
Confignon**

Arrivée : Mairie de Bernex

Départ : Place de l'Église
1232 Confignon
Arrivée : Rue de Bernex 311
1233 Bernex
Bus : 42, 47, 48 : Confignon-Mairie



Mardi 17 août (9h30-11h)

GYM CARDIO

Association pour
la réadaptation cardiovasculaire
ARCV

École Robert- Hainard Bernex

Chemin de Saule 120
1233 Bernex
Bus L, 47, 48 : Bernex-Saule

Mardi 24 août (9h30-11h)

QI GONG

Hanane Afaino

Étang des Evaux

Chemin François-Chavaz 110
1213 Onex
Tram 14, bus J,K : Onex-Salle
communale
Bus 21, 43 : La Traille, Vallet

Mardi 31 août (9h30-14h)

**STRETCHING « TOUS EN
MOUVEMENT »**

Loïc Schmid

Suivi d'un buffet si la pandémie le permet

**CHALET DU PARC
DES ÉVAUX - ONEX**

Chemin François-Chavaz 110
1213 Onex
Tram 14, bus J,K : Onex-Salle
communale
Bus 21, 43 : La Traille, Vallet