

# Passeport santé 2021



**Tous les vendredis 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 »

Responsable du projet : Alison Hirt  
Tél : 077 407 85 74 ou 022 792 51 43

Blog : <http://passeportsante2016.overblog.com>  
Page Facebook : Passeport Santé Rive Gauche



### Avec la collaboration de

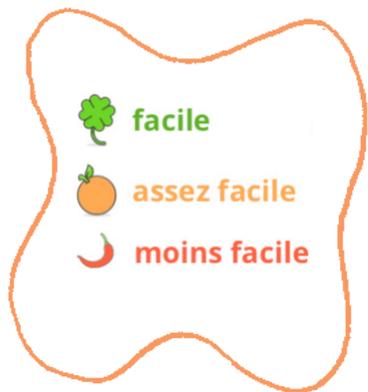
Gym Seniors / Pro Senectute, AJ Movement,  
Hanane Afaino, Billy Hélène Dourthe, ARCV,  
So' Dance / Marie Zurbriggen, Hugo Desbiens

### Avec le soutien de



**RIVE  
GAUCHE**





**Vendredi 16 juillet** (9h30-11h)

**QI GONG**

Hanane Afaino



**Parc des EMS Le Nouveau Prieuré et Eynard-Fatio**

Chemin du Pré-du-Couvent  
1224 Chêne-Bougeries  
Bus 1, 9 : Clos du Môlan

**Vendredi 6 août** (9h30-11h)

**MARCHE AUTOUR DE VANDŒUVRES**



VIVA

**Départ et arrivée Mairie de Vandœuvres, en passant par Choulex et le Marais du Château (réserve Pro Natura)**

Route de Vandœuvres 104  
1253 Vandœuvres  
Bus 33, 38 : Vandœuvres



**Vendredi 2 juillet** (9h30-11h)

**MARCHE AU BORD DE L'ARVE**

VIVA

**Bord de l'Arve Vessy → Bout-du-Monde**

Départ : Route du Pas-de-l'Echelle 4  
1255 Veyrier

Arrivée : Route de Vessy 12  
1206 Genève

D : Bus 8, 34 : Pont-Sierne

A : Bus 11, 21 : Bout-du-Monde

**Vendredi 23 juillet** (9h30-11h)

**GYM WELLNESS OUTDOOR**



Billy Hélène Dourthe

**Parc de l'Ancienne Mairie**

Rue de Genève 75  
1225 Chêne-Bourg  
Tram 12, 17, bus 31, 32 : Peillonex  
Tram 12, 17 : Graveson

**Vendredi 13 août** (9h30-11h)

**ZUMBA**



So'Dance – Marie Zurbriggen

**Place communale**

Angle route de Frémis  
et rue de Graman  
1241 Puplinge  
Bus 31, 37 : Puplinge-Mairie

**Vendredi 27 août** (9h30-14h)

**ESCRIME**



Hugo Desbiens  
*Suivi d'un apéritif et d'un buffet froid offerts si les conditions sanitaires le permettent*

**Centre Sportif Sous-Moulin**

Route de Sous-Moulin 39  
1226 Thônex  
Bus 5, 25, 31, 34, 37 : Sous-Moulin

**Vendredi 9 juillet** (9h30-11h)

**PILATES**

AJ Movement  
*Prenez un linge ou un tapis de yoga*



**Parc Stagni/Sismondi**

Route du Vallon 8  
1224 Chêne-Bougeries  
Tram 12, 17 : Grange-Falquet  
Bus 34 : Parc Stagni

**Vendredi 30 juillet** (9h30-11h)

**GYM CARDIO**



Association pour la réadaptation cardiovasculaire ARCV

**Parc de l'Ancienne Mairie**

Rue de Genève 75  
1225 Chêne-Bourg  
Tram 12, 17, bus 31, 32 : Peillonex  
Tram 12, 17 : Graveson

**Vendredi 20 août** (9h30-11h)

**GYM DO IN**



Gym seniors

**EMS Villa Mona**

Chemin Étienne-Chennaz 14  
1226 Thônex  
Tram 12, 17 : Moillesulaz  
Bus 32, 37 : Tronchet

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



Illustrations :  
R. Chevrier