

Informations & contact

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

Page Facebook : Passeport Santé Genève

Association VIVA

« Valoriser et intégrer pour vieillir autrement »

Av. Louis-Bertrand 7-9, 1213 Petit-Lancy



Coordinatrices du projet :

Alison Hirt et Maria Diamantoudi

Renseignements au **077 407 85 74** ou **022 792 51 43**

Association Cité générations

Route de Chancy 98, 1213 Onex



Avec la collaboration de

AJ Movement / M. Diamantoudi / Gym Seniors GE /
Hosukwan/ MyPhysio / Yoginimage

Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Passeport
Santé **2023**



CONTEMPLATIF

Tous les mercredis dès 8h45
Activités physiques gratuites pour les seniors

Toutes les activités sont adaptées pour les personnes à mobilité réduite !

Mercredi 7 juin (9h-10h)

Marche "pleine conscience"

Maria Diamantoudi

Parc Chuit

Ch. du Gué 69

1213 Petit-Lancy

Tram 14, bus J, K, 21 :

Petit-Lancy, place

Mercredi 14 juin (9h-10h)

Atelier d'autohypnose

Gym Seniors GE

Parc Chuit

Ch. du Gué 69

1213 Petit-Lancy

Tram 14, bus J, K, 21 :

Petit-Lancy, place

Mercredi 21 juin (9h-10h)

Qi gong

Yves Robert

Parc Chuit

Ch. du Gué 69

1213 Petit-Lancy

Tram 14, bus J, K, 21 :

Petit-Lancy, place

Mercredi 28 juin (9h-10h)

Méditation matinale

Maria Diamantoudi

Parc Chuit

Ch. du Gué 69

1213 Petit-Lancy

Tram 14, bus J, K, 21 :

Petit-Lancy, place

Mercredi 5 juillet (9h-10h)

Marche à la découverte de la faune

VIVA

Parc animalier du Bois de la Bâtie

Ch. de la Bâtie 28

1213 Petit-Lancy

Bus 2, 19 : Les Marbriers

Mercredi 12 juillet (9h-10h)

Yoga assis

Yoginimage

Espace Palettes

Av. Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

Tram 15, 17, 18, bus 23, 42 :

Pontets

Participation à la moitié des activités = 1 cadeau !



Mercredi 19 juillet (9h-10h)

Mölki (forme de bowling)

VIVA

Espace Palettes

Av. Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

Tram 15, 17, 18, bus 23, 42 :

Pontets

Mercredi 26 juillet (9h-10h)

Mobilité et plaisir

Gym Seniors GE

Espace Palettes

Av. Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

Tram 15, 17, 18, bus 23, 42 :

Pontets

Mercredi 2 août (9h-10h)

Parcours Nature en Ville

VIVA

RDV : Parc Brot

Rte de Chancy 111

1213 Onex

Tram 14, Bus J, K, 2, 43 :

Onex, Salle communale

Mercredi 9 août (9h-10h)

Gym du dos assis

Gym Seniors GE

Parc Brot

Rte de Chancy 111

1213 Onex

Tram 14, Bus J, K, 2, 43 :

Onex, Salle communale



Mercredi 16 août (9h-10h)

Pilates doux

Aj Movement

Parc Brot

Rte de Chancy 111

1213 Onex

Tram 14, Bus J, K, 2, 43 :

Onex, Salle communale

Exceptionnellement

MARDI 23 août (9h-14h)

Stretching, ping-pong et pétanque

Suivis d'un repas festif

MyPhysio et VIVA

Chalet du parc des Évaux

Ch. François-Chavaz 110

1213 Onex

Bus 2, 43 : La Traille

Possibilité d'organiser un transport en minibus, appelez-nous pour réserver votre place