

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