



Le programme 2019 en un coup d'oeil !

7 activités = 1 cadeau

Juin

Petit-Lancy
Grand-Lancy

- 04.06 Marche
- 11.06 Dance Jazz
- 18.06 Qi Gong « Santé générale »
- 25.06 Fitness Urbain

Juillet

Plan-les-Ouates
Onex

- 02.07 Tir à l'arc
- 09.07 Marche
- 16.07 Gym Cardio
- 23.07 Pilates
- 30.07 Yoga

Août

Onex
Confignon
Bernex

- 06.08 Gym du dos
- 13.08 Marche
- 20.08 Stretching
- 27.08 Fête aux Evaux

Rassemblement sur place **à partir de 9h15**
Les activités sont suivies d'une collation
En cas de pluie, prenez contact avec nous



Informations et contact: Blog : <http://passeportsante2016.overblog.com>
Page Facebook: [fb.me/passeportsante2019](https://www.facebook.com/passeportsante2019)



Association Cité générations
Laura Ringuet

Route de Chancy 98 - 1213 Onex
laura.ringuet@arsante.ch
Tél. 022 709 00 77



Association VIVA
Valoriser et intégrer pour vieillir autrement
G. Lebecq & A.-C. Juillerat Van der Linden

7-9, av. Louis-Bertrand - 1213 Petit-Lancy
association.viva@gmail.com
Tél. 022 792 51 43

Avec la collaboration de:

H. Afaino (Qi Gong) ; A. Briffaz (yoga) ; Arc Club Plan-les-Ouates ; J. Arsich (stretching) ; ARCV – Association pour la réadaptation cardiovasculaire ; S. Ciudad (marche) ; P. Clemente (Gym dos) ; Gym Seniors/Pro Senectute ; Jazz Loft ; EMS Résidence Beauregard ; La Pétanque onésienne ; Studio 9 Pilates.

Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Passeport santé 2019

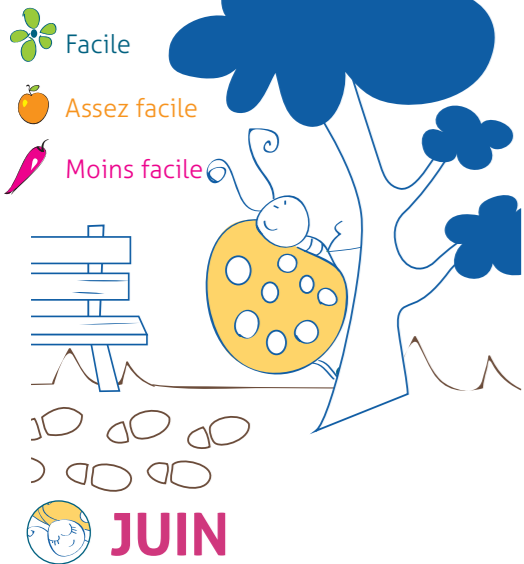


Tous les mardis dès 9h15

Activités physiques pour les seniors
suivies d'une collation

Accès libre et gratuit !





JUIN

4 juin (9h30-12h30) 🍊

Marche « de l'Aire au Voiret » suivie d'un buffet

Commentée par Nicolas Hasler, Ville de Lancy

Chemin des Vignes

Angle de la rampe de Pont-Rouge et du chemin des Vignes
1213 Petit-Lancy

BUS 21: Lancy Pont-Rouge

11 juin (9h30-11h) 🌶️

Dance Jazz

Francine Muller, Jazz-Loft

Maison de Quartier du Plateau

Route de Saint-Georges 86
1213 Petit-Lancy

Bus 2, 19: Cimetière Saint-Georges

18 juin (9h30-11h) 🌸

Qi Gong « Santé générale »

Hanane Afaino

Parc Marignac

Avenue Eugène-Lance 28
1212 Grand-Lancy

Tram 15, Bus 22, 23: Lancy-Piscine

25 juin (9h30-11h) 🍊

Fitness Urbain

Cléia Aeby, Gym Seniors Genève

Parc Emile-Dupont

Avenue du Plateau
1213 Petit-Lancy

Tram 14, Bus 21: Petit-Lancy

JUILLET

2 juillet (9h30-11h) 🍊

Tir à l'arc

Georges Favre

Arc Club

Chemin de la Vironde 23
1228 Plan-les-Ouates

Bus 46: Badosse (+10 min à pied)



Petit-Lancy,
Grand-Lancy,
Plan-les-Ouates,
Onex,
Confignon,
Bernex

9 juillet (9h30-11h) 🍊

Marche « Sur les sentiers de la forêt d'Onex »

VIVA et Cité générations

Parking de la Fondation des Evaux

Chemin François-Chavaz 110
1213 Onex

Tram 14, Bus K, J: Onex-Salle communale

Bus 21, 43: La Traille, Vallet

16 juillet (9h30-11h) 🌶️

Gym Cardio

ARCV

Place du 150^e

Angle av. Bois-de-la-Chapelle et
rue du Vieux-Moulin
1213 Onex

Bus 2, 19: Onex-Cité

23 juillet (9h30-11h) 🌸 🍊

Pilates*

Studio 9 Pilates

Parc Brot

Route de Chancy 111
1213 Onex

Tram 14, Bus 21, J, K:
Onex-Salle Communale
Bus 43: Rochette

**Pensez à prendre votre tapis de sol*

30 juillet (9h30-11h) 🌸 🍊

Yoga*

Alexandra Briffaz

Parc de la Mairie d'Onex

Chemin Charles-Borgeaud 27
1213 Onex

Tram 14, Bus 21, J, K et 43:
Onex-Salle communale

**Pensez à prendre votre tapis de sol*

AOÛT

6 août (9h30-11h) 🌸 🍊

Gym du dos*

Pily Clemente

EMS Résidence Beauregard

Chemin de Cressy 67
1232 Confignon

Tram 14, Bus 42, J, K, S:
Confignon-Croisée

**Pensez à prendre votre tapis de sol*

13 août (9h30-11h) 🍊

Marche « de Loëx au Lignon en passant par la passerelle »

Stéphane Ciudad

Hôpital de Loëx

Route de Loëx 151
1233 Bernex

Bus 43: Loëx-Hôpital

20 août (9h30-11h) 🍊

Stretching

Janick Arsich, Centre Médical de Lancy

École Robert-Hainard

Chemin de Saule 120
1233 Bernex

Bus 47, L: Bernex-Saule

27 août (9h30-14h) 🌸 🍊

Fête aux Evaux, pétanque et gym en musique, suivies d'un buffet

Sylvie Chambaz, Gym Seniors Genève et La Pétanque Onésienne

Chalet du Parc des Evaux

Chemin François-Chavaz 110
1213 Onex

Tram 14, Bus K, J: Onex-Salle communale

Bus 21, 43: La Traille, Vallet

Passeport santé

2019



Illustrations : R. Chevrier