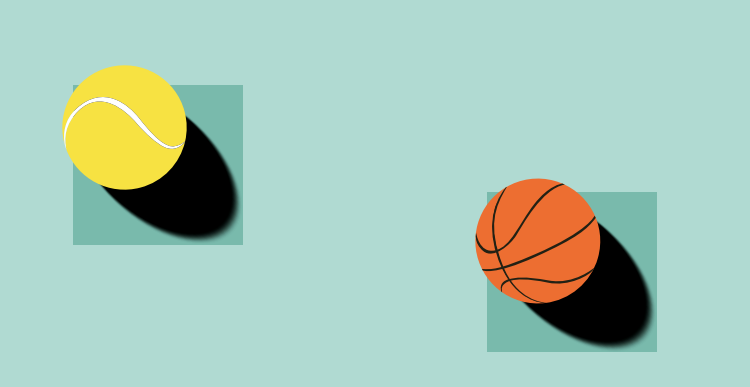




www.tuttisports.ch

Initiations, participations, démonstrations
par toutes les sociétés sportives lancéennes



© www.admp.ch

Comme chaque année, les sociétés sportives lancéennes ouvrent leurs portes aux habitants de la commune.

Sportifs invétérés ou simplement curieux, seul, en famille ou entre amis, venez profiter de cette semaine pour passer un bon moment et peut-être trouver l'activité qui vous convient.

De plus, cette année, pour la 10^e édition de Tuttisports, nous aurons le plaisir de vous convier à l'inauguration des nouveaux blocs d'escalade situés dans le parc Chuit, le samedi 14 septembre à 11h.

J'espère que vous serez nombreux à participer à cette semaine totalement gratuite et à soutenir les associations locales qui seront, elles, ravies de vous recevoir et de partager leur passion avec vous.

Bon sport à tous !



www.tuttisports.ch

LUNDI 9 SEPTEMBRE	
8h45	yoga senior-dos, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
8h50	gym fit pilates, pilates, renforcement musculaire, dès 18 ans, Gym Fit Pilates ³
9h50	gym fit pilates, pilates, renforcement musculaire, dès 18 ans, Gym Fit Pilates ³
10h30	gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
	yoga sur chaise, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
12h15	aqua Minceur, dès 18 ans, Lancy Natation
12h30	kickboxing et condition physique, tous niveaux, dès 40 ans, Yamabushi
	yoga, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
14h30	yoga-pilates, gymnastique de mobilité et d'équilibre, seniors, Terra Move
17h	boxe thaïlandaise, de 8 à 16 ans, 1212 Singto Gym
	gym enfantine, mixte, de 4 à 5 ans (scolarisés), FSG Lancy
	handball, tous niveaux, de 11 à 12 ans, Lancy Handball Club
	judo, enfants de 8 à 14 ans, Yen-Dô Dojo Lancy-Palettes
	pré-judo, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
17h30	aikido, découverte, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
	basketball, U13 masculin, de 12 à 13 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
	karaté, débutants, de 8 à 12 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
17h45	judo, de 7 à 13 ans, Judo Kwai Lancy
18h	basketball, U17 masculin, de 16 à 17 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
	boxe thaïlandaise, adultes, dès 16 ans, 1212 Singto Gym
	fitness, CAF, dès 18 ans, Lancy Natation
	gymnastique médicale, réadaptation cardio-vasculaire, de 40 à 90 ans, ARCV
	unihockey, entraînement équipe M18, de 16 à 18 ans, Unihockey Club Genève
	volleyball, filles, entraînement, de 15 à 16 ans, Lancy VBC
	yoga flow, avancés, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
18h30	boxe thaï, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
	gym, aéro sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
	handball, tous niveaux, de 13 à 14 ans, Lancy Handball Club
	karaté, débutants, dès 15 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
18h45	fitness, pilates, dès 18 ans, Lancy Natation
	gym fitness, entretien, mise en forme, dès 14 ans, Yen-Dô Dojo Lancy-Palettes
	judo, dès 13 ans, Judo Kwai Lancy
19h	basketball, U17 féminin, de 16 à 17 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
	gymnastique, gym dames, dès 15 ans, Gym maintien ⁴
	pilates, débutants, dès 18 ans, Energym
19h15	gym générale, mixte, dès 35 ans, FSG Lancy
19h30	ju-jitsu, self-défense, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
	ju-jitsu, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
	yoga et méditation, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
20h	basketball, seniors 2 ^e ligue féminine, Lancy Plan-les-Ouates Basket
	unihockey, entraînement équipe féminine, dès 16 ans, Unihockey Club Genève
	unihockey, entraînement équipe masculine, dès 16 ans, Unihockey Club Genève
20h15	aquaCAF, dès 18 ans, Lancy Natation
20h30	basketball, espoir U23 féminin, de 14 à 23 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
	MMA, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
21h	natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy Natation
21h15	natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy Natation ⁴

Commentaires

¹Genève Roller Derby United : les personnes intéressées doivent s'annoncer par mail ou via la page Facebook. Matériel disponible en prêt si besoin. ²Yoginimage Yoga : les cours sont ouverts à tous, débutants et personnes limitées physiquement aussi. Il y'a un code à l'entrée du bâtiment, merci d'informer de votre présence pour avoir le code. ³Gym Fit Pilates : inscription obligatoire. Il y'a un code à l'entrée du bâtiment, merci d'informer de votre présence pour avoir le code. ⁴Lancy Natation : cours pour adultes et adolescents souhaitant apprendre à nager. Il n'est jamais trop tard pour apprendre. ⁵Association Gym maintien : venir avec un tapis et des chaussures de gym. ⁶Tennis Club Lancy Fraisières : Inscription obligatoire sur feuille adéquate au club-house. Minimum de 3 personnes et maximum de 8 personnes.

VENDREDI 13 SEPTEMBRE	
8h45	pilates, renforcement profond, dès 18 ans, Dian ¹ Equilibre
	yoga, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
10h	pilates, renforcement profond, dès 18 ans, Dian ¹ Equilibre
10h30	yoga prénatal, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
12h15	aqua Cardiotraining, dès 18 ans, Lancy Natation
12h30	yoga flow, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
14h	cricket, démonstration, dès 5 ans, Club de Cricket XI Stars Lancy
16h30	natation artistique, initiation, de 8 à 10 ans, Genève Natation 1885 – Piscine d'Onex
17h	basketball, U11 mixte, de 10 à 11 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
	escrime, initiation pour débutants, de 7 à 12 ans, Escrime Florimont Lancy
	judo, tous niveaux, de 8 à 14 ans, Yen-Dô Dojo Lancy-Palettes
	ju-jitsu, découverte, dès 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
17h30	tennis de table, initiation et démonstration, de 8 à 15 ans, CTT ZZ-LANCY
18h	aquagym, dès 18 ans, Aquatraining
	handball, tous niveaux, de 15 à 16 ans, Lancy Handball Club
	unihockey, entraînement équipe M18, de 16 à 18 ans, Unihockey Club Genève
18h30	basketball, U9 – U11 féminin, de 8 à 11 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
	gym, aéro sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
	voivnam Vietôdao, initiation, de 10 à 14 ans et de 15 à 60 ans, Voivnam Lancy
18h45	gym fitness, entretien, mise en forme, dès 14 ans, Yen-Dô Dojo Lancy-Palettes
	judo, dès 13 ans, Judo Kwai Lancy
19h	skateboard, night session, ouvert à tous, The Geneva Skateboard Museum
20h	aqua Cardiotraining dès 18 ans, Lancy Natation
	aqua Minceur dès 18 ans, Lancy Natation
20h30	natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy Natation ⁴
20h45	aqua Deep, dès 18 ans, Lancy Natation
21h	natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy Natation ⁴

SAMEDI 14 SEPTEMBRE	
9h	tennis, initiation au tennis ou mini tennis, dès 5 ans, Lancy Tennis Club
	tennis, renseignements (clubs, école de tennis, etc.), dès 5 ans, Lancy Tennis Club
9h15	aqua Douce, dès 18 ans, Lancy Natation
10h	kickboxing kids, tous niveaux, de 6 à 14 ans, Yamabushi
10h15	skateboard, initiation enfants, de 5 à 10 ans, The Geneva Skateboard Museum
12h	escalade et slackline, initiation, pour tout âge, Genève Montagne
	skateboard, ladies first, réservé aux filles de tout âge, The Geneva Skateboard Museum
12h10	aqua Minceur, dès 18 ans, Lancy Natation
12h15	natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy Natation ⁴
	natation, adultes intermédiaires et avancés dès 18 ans, Lancy Natation
16h30	natation, pré-ado débutants, de 12 à 15 ans, Lancy Natation ⁴

MARDI 10 SEPTEMBRE	
8h45	yoga, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
12h15	aquaCAF, dès 18 ans, Lancy Natation
14h	yin yoga, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
15h30	yoga maman-bébé, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
16h30	escalade et alpinisme, initiation et informations, dès 5 ans, Les Amis Montagnards Genève
	handball, tous niveaux, de 9 à 10 ans, Lancy Handball Club
	judo, découverte, de 6 à 9 ans, Dojo Lancy-Palettes
	skateboard, découverte du skateboard, de 7 à 12 ans, The Geneva Skateboard Museum
17h	escrime, initiation pour débutants, de 7 à 12 ans, Escrime Florimont Lancy
	karaté, découverte, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
17h15	judo, enfants débutants-découverte, de 5 à 8 ans, Yen-Dô Dojo Lancy –Palettes
17h30	judo, découverte, dès 9 ans, Dojo Lancy-Palettes
18h	handball, tous niveaux, de 15 à 16 ans, Lancy Handball Club
	kickboxing kids, tous niveaux, de 6 à 14 ans, Yamabushi
	padel, initiation, dès 15 ans, Tennis Club des Fraisières ⁶
	yoga, débutants, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
18h30	gym, body sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
18h45	gym fitness, renforcement musculaire, dès 14 ans, Yen-Dô Dojo Lancy-Palettes
19h	aikido, dès 11 ans, Judo Kwai Lancy
	kickboxing, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
	self-défense, pour tous, de 14 à 65 ans, FKT Self Defense
19h15	préparation physique, diverses activités, dès 18 ans, Fit2explor
19h30	aikido, découverte, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
	boxe thaïlandaise, femmes, dès 16 ans, 1212 Singto Gym
	fitness, CAF, dès 18 ans, Lancy Natation
	yoga, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
20h	badminton, initiation et démonstration, de 10 à 77 ans, Badminton Club Lancy
	cardio kickboxing, fitness avec mouvements de boxe, dès 15 ans, Yamabushi
	volleyball, femmes, entraînement, de 10 à 50 ans, Lancy VBC
20h15	aqua Cardiotraining, dès 18 ans, Lancy Natation
	aqua Minceur, dès 18 ans, Lancy Natation
	fitness, pump, dès 18 ans, Lancy Natation
	natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy Natation ⁴
21h	natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy Natation



Lancytutti sports	
1	Ecole & piscine de Tivoli, chemin de Fief-de-Chapitre 15
2	Maison des Amis Montagnards, avenue du Petit-Lancy 54a
3	Cycle d'orientation des Grandes-Communes, chemin Gérard-de-Ternier 20
4	Institut Florimont, avenue du Petit-Lancy 37
5	Stade de Florimont, chemin du Bac 13
6	Salle omnisports du CFPT de l'école de mécatronique industrielle, chemin du Fort-de-l'Ecuse 1
7	SkatePlaza, à la croisée de l'avenue du Petit-Lancy et de l'avenue Louis-Bertrand
8	Parc Chuit, chemin des Erables / chemin de Surville
9	Dojo, route de Chancy 28
10	Centre sportif des Evaux, chemin François-Chavaz 110
11	Maison de la Musique, avenue des Grandes-Communes 49, Onex
12	Salle omnisports de l'école du Petit-Lancy, avenue Louis-Bertrand 7
13	Lancy Tennis Club, chemin de la Solitude 9
14	Piscine d'Onex, rue des Bossons 5
15	Ecole & piscine de la Caroline, rue des Bossons 74
16	Ecole Cérésole, chemin de la Vendée 31
17	Collège de Saussure, Vieux-Chemin d'Onex 9
18	Ecole & piscine En-Sauvy, avenue du Curé-Baud 40
19	Terra Move, avenue du Curé-Baud 47
20	Tennis Club des Fraisières, avenue du Curé-Baud 84
21	Ecole des Palettes, avenue des Communes-Réunies 60
22	Collège de Staël, route de Saint-Julien 25, 1227 Carouge
23	Ecole & piscine du Bachet-de-Pesay, chemin des Pontets 19
24	Ecole de Commerce Aimée-Stitelmann, route de Base 24, 1228 Plan-les-Ouates
25	Cycle d'orientation des Voirets, chemin des Voirets 22, 1228 Plan-les-Ouates
26	Dojo Etoile-Palettes, avenue des Communes-Réunies 78 / 80b
27	Yoginimage Yoga, route de Saint-Julien 80
28	École de Champ-Joly, chemin de la Mère-Voie 60, 1228 Plan-les-Ouates
29	Salle du Vélodrome, chemin de la Mère-Voie 60, 1228 Plan-les-Ouates
30	Ecole Le-Sapay, chemin Le-Sapay 10, 1228 Plan-les-Ouates

MERCREDI 11 SEPTEMBRE	
8h30	yoga senior-dos, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
10h	yoga enfants et adolescents, dès 4 ans, Lancy Yoginimage Yoga ²
12h	aqua Douce, dès 18 ans, Lancy Natation
12h15	natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy Natation
12h30	aquagym, dès 18 ans, Aquatraining
13h	skateboard, design de skate, ouvert à tous, The Geneva Skateboard Museum
13h15	football, initiation pour débutants, de 5 à 8 ans, Lancy Football Club
13h30	escrime, initiation pour débutants, de 7 à 12 ans, Escrime Florimont Lancy
14h	handball, tous niveaux, de 9 à 10 ans, Lancy Handball Club
	tennis de table, initiation et démonstration, de 8 à 15 ans, CTT ZZ-LANCY
16h30	cyclisme, habilité et sortie VTT, de 10 à 13 ans, Vêlo Club Lancy
17h	judo, découverte, de 4 à 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
	karaté, débutants, de 8 à 12 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
	pré-judo, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
	rock'n'roll acrobatique, cours de niveau 2 (moyen), de 4 à 7 ans, Rock Dance Company
17h15	aquaCAF, dès 18 ans, Lancy Natation
17h30	aikido, découverte, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
	judo, découverte, dès 7 ans, Dojo Lancy-Palettes
17h45	judo, de 7 à 13 ans, Judo Kwai Lancy
18h	gymnastique médicale, réadaptation cardio-vasculaire, de 40 à 90 ans, ARCV
	handball, tous niveaux, de 13 à 14 ans, Lancy Handball Club
18h30	boxe anglaise, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
	karaté, débutants, dès 15 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
	voivnam Vietôdao, initiation, de 10 à 14 ans et de 15 à 60 ans, Voivnam Lancy
	zumba, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
18h45	aqua Cardiotraining, dès 18 ans, Lancy Natation
	aquagym, dès 18 ans, Aquatraining
	gym fitness, entretien, mise en forme, dès 14 ans, Yen-Dô Dojo Lancy-Palettes
	judo, dès 13 ans, Judo Kwai Lancy
	yin yoga, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
	self-défense, pour tous, de 14 à 65 ans, FKT Self Defense
19h	gym douce dames, stretching, force, coordination, équilibre et musculation, dès 18 ans, Gym douce Lancy
	gym douce, mobilité et plaisir, mixte, dès 35 ans, FSG Lancy
19h30	ju-jitsu, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
	ju-jitsu, self-défense, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
	MMA, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
	pilates, renforcement profond, dès 18 ans, Dian ¹ Equilibre
20h	judo, tous niveaux, dès 14 ans, Yen-Dô Dojo Lancy-Palettes
	unihockey, entraînement équipe féminine, dès 16 ans, Unihockey Club Genève
	unihockey, entraînement équipe masculine, dès 16 ans, Unihockey Club Genève
20h15	aquaCAF, dès 18 ans, Lancy Natation
	aqua Cardiotraining, dès 18 ans, Lancy Natation
	yoga et méditation, tous niveaux, dès 20 ans, Yoginimage Yoga ²
	aqua Minceur, dès 18 ans, Lancy Natation
20h30	ju-jitsu, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
21h	natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy Natation ⁴
	natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy Natation



JEUDI 12 SEPTEMBRE	
9h	gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
12h15	aqua Cardiotraining, dès 18 ans, Lancy Natation
	gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
16h30	judo, découverte, de 6 à 9 ans, Dojo Lancy-Palettes
17h	gym douce, stretching, adultes et seniors valides, Gym pour le dos
	handball, tous niveaux, de 11 à 12 ans, Lancy Handball Club
	pré-judo, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
17h30	karaté, découverte, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
	karaté, débutants, de 6 à 7 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
17h45	judo, de 7 à 13 ans, Judo Kwai Lancy
18h	agres garçons, débutants, de 6 à 8 ans, FSG Lancy
	aquagym, dès 18 ans, Aquatraining
	basketball, U15 masculin, de 14 à 15 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
	padel, initiation, dès 15 ans, Tennis Club des Fraisières ⁶
	power move, condition physique, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
	rock'n'roll acrobatique, cours de niveau 2 (moyen), de 8 à 12 ans, Rock Dance Company
	skateboard, skateboard vétérân, dès 35 ans, The Geneva Skateboard Museum
18h15	yoga-pilates, gymnastique de bien-être en pleine conscience, dès 18 ans, Terra Move
18h30	fitness, pump, dès 18 ans, Lancy Natation
	roller derby, open practice, dès 16 ans, Genève Roller Derby United ¹
19h	cardio kickboxing, condition physique, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
	judo, découverte, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
19h15	fitness, pilates, dès 18 ans, Lancy Natation
	gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
19h30	basketball, U17 masculin, de 16 à 17 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
19h45	aikido, découverte, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
	aqua Minceur, dès 18 ans, Lancy Natation
20h	kickboxing, tous niveaux, dès 15 ans, Yamabushi
	volleyball, hommes, entraînement, de 20 à 50 ans, Lancy VBC
	volleyball, mixte, entraînement, de 18 à 40 ans, Lancy VBC
20h15	aqua Minceur, dès 18 ans, Lancy Natation
	aqua Cardiotraining, dès 18 ans, Lancy Natation
20h30	aquaCAF, dès 18 ans, Lancy Natation
20h45	natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy Natation
21h	natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy Natation ⁴



AQUAGYM

AQUATRaining

M. Sébastien Cogne – 079 449 31 16

sebastien@aquatraining.com – www.aquatraining.com

- > aquagym, dès 18 ans, mercredi de 12h30 à 13h15, piscine En-Sauvy
- > aquagym, dès 18 ans, mercredi de 18h45 à 19h30, piscine de la Caroline
- > aquagym, dès 18 ans, jeudi et vendredi de 18h à 18h45, piscine de la Caroline

LANCY NATATION

M. Kilian Hervé – 022 794 54 30

info@lancy-natation.com – www.lancy-natation.com

- > aquaCAF (cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers) dès 18 ans, lundi et mercredi de 20h15 à 21h, piscine de Tivoli
- > aquaCAF, dès 18 ans, mardi de 12h15 à 13h, piscine En-Sauvy
- > aquaCAF, dès 18 ans, mercredi de 17h15 à 18h, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aquaCAF, dès 18 ans, jeudi de 20h30 à 21h15, piscine de la Caroline
- > aqua Cardiotraining (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique), dès 18 ans, mardi de 20h15 à 21h, piscine En-Sauvy
- > aqua Cardiotraining, dès 18 ans, mercredi de 18h45 à 19h30, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua Cardiotraining, dès 18 ans, mercredi de 20h15 à 21h, piscine de la Caroline
- > aqua Cardiotraining, dès 18 ans, jeudi de 12h15 à 13h, piscine de Tivoli
- > aqua Cardiotraining, dès 18 ans, jeudi de 20h15 à 21h, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua Cardiotraining, dès 18 ans, vendredi de 12h15 à 13h et de 20h à 20h45, piscine En-Sauvy
- > aqua Deep (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique), dès 18 ans, vendredi de 20h45 à 21h30, piscine En-Sauvy
- > aqua Douce (cours visant l'entretien de la condition physique et de la souplesse articulaire), dès 18 ans, mercredi de 12h à 12h45, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua Douce, dès 18 ans, samedi de 9h15 à 10h, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua Minceur (cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante), dès 18 ans, lundi de 12h15 à 13h, piscine de Tivoli
- > aqua Minceur, dès 18 ans, mardi et jeudi de 20h15 à 21h, piscine de Tivoli
- > aqua Minceur, dès 18 ans, mercredi de 20h30 à 21h15, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua Minceur, dès 18 ans, jeudi de 19h45 à 20h30, piscine de la Caroline
- > aqua Minceur, dès 18 ans, vendredi de 20h à 20h45, piscine de la Caroline
- > aqua Minceur, dès 18 ans, samedi de 12h10 à 12h55, piscine du Bachet-de-Pesay

ARTS MARTIAUX & SPORTS DE COMBAT

DOJO LANCY PAULETTES

M. Tarek Hamilil – 076 569 33 11

tarek.hamilil@gmail.com – www.dojopalettes.ch

- > aikido, découverte du aikido, dès 8 ans, lundi et mercredi de 17h30 à 18h30
- > aikido, découverte du aikido, dès 14 ans, mardi de 19h30 à 21h
- > aikido, découverte du aikido, dès 14 ans, jeudi de 19h45 à 21h15
- > judo, découverte du judo, de 6 à 9 ans, mardi et jeudi de 16h30 à 17h30
- > judo, découverte du judo, dès 9 ans, mardi de 17h30 à 18h30
- > judo, découverte du judo, de 4 à 6 ans, mercredi de 17h à 17h45
- > judo, découverte du judo, dès 7 ans, mercredi de 17h30 à 18h30
- > judo, découverte du judo, dès 15 ans, jeudi de 19h à 20h30
- > ju-jitsu, self-défense, dès 14 ans, lundi et mercredi de 19h30 à 21h
- > ju-jitsu, découverte du ju-jitsu, dès 6 ans, vendredi de 17h30 à 18h30
- > karaté, découverte du karaté, dès 8 ans, débutants, mardi de 17h à 18h30
- > karaté, découverte du karaté, dès 8 ans, débutants, jeudi de 17h30 à 18h30

FKT SELF DEFENSE

M. Vincent Weber – 079 203 60 21

fukento@gmail.com – www.fkt-fukento.ch

- > self-defense, pour tous de 14 à 65 ans, mardi et mercredi de 19h à 20h30, salle de rythmique, école Cérésôle

IPPON KARATÉ CLUB TIVOLI

M. Vincent Longagna – 078 817 20 93

longagna@infomaniak.ch – www.karatetivoli.ch

- > karaté, initiation pour débutants, de 6 à 7 ans, jeudi de 17h30 à 18h25
- > karaté, initiation pour débutants, de 8 à 12 ans, lundi de 17h30 à 18h30
- > karaté, initiation pour débutants, de 8 à 12 ans, mercredi de 17h à 18h
- > karaté, initiation pour débutants, dès 15 ans, lundi et mercredi de 18h30 à 19h30

JUDO KWAĬ LANCY

Mme Gaby Troxler

contact@judokwailancy.ch – www.judokwailancy.ch

- > aikido, dès 11 ans, mardi de 19h à 20h30
- > ju-jitsu, dès 14 ans, mercredi de 19h15 à 21h
- > pré-judo, de 4 à 6 ans, lundi, mercredi et jeudi de 17h à 17h45
- > judo, de 7 à 13 ans, lundi, mercredi et jeudi de 17h45 à 18h45
- > judo, dès 13 ans, lundi, mercredi et vendredi de 18h45 à 20h15

VOVINAM LANCY « MÃNH-LONG »

M. Pham Công-Hòa – 079 479 72 77

vshoa@vovinam-geneve.ch – www.vovinam-geneve.ch

- > vovinam Vietvôdao, art martial traditionnel vietnamien, initiation de 10 à 14 ans, mercredi de 18h30 à 19h30, collège de Saussure
- > vovinam Vietvôdao, art martial traditionnel vietnamien, initiation de 15 à 60 ans, mercredi de 18h30 à 20h, collège de Saussure
- > vovinam Vietvôdao, art martial traditionnel vietnamien, initiation de 10 à 14 ans, vendredi de 18h30 à 19h30, cycle d'orientation des Grandes-Communes
- > vovinam Vietvôdao, art martial traditionnel vietnamien, initiation de 15 à 60 ans, vendredi de 18h30 à 20h, cycle d'orientation des Grandes-Communes

YAMABUSHI

M. Pascal Patthey – 079 203 86 93

info@yamabushi.ch – www.yamabushi.ch

- > kickboxing et condition physique, tous niveaux, (uniquement sur réservation), dès 40 ans, lundi de 12h30 à 13h15
- > boxe thai – muay thai, tous niveaux, dès 15 ans, lundi de 18h30 à 19h30
- > ju-jitsu, tous niveaux, dès 15 ans, lundi de 19h30 à 20h30
- > MMA - arts martiaux mixtes, tous niveaux, dès 15 ans, lundi de 20h30 à 21h30

- > kickboxing kids, tous niveaux, de 6 à 14 ans, mardi de 18h à 19h
- > kickboxing, tous niveaux, dès 15 ans, mardi de 19h à 20h
- > cardio kickboxing, fitness avec mouvements de boxe, dès 15 ans, mardi de 20h à 21h
- > boxe anglaise, tous niveaux, dès 15 ans, mercredi de 18h30 à 19h30
- > MMA - arts martiaux mixtes, tous niveaux, dès 15 ans, mercredi de 19h30 à 20h30
- > ju-jitsu, tous niveaux, dès 15 ans, mercredi de 20h30 à 21h30
- > power move, condition physique, tous niveaux, dès 15 ans, jeudi de 18h à 19h
- > cardio kickboxing, condition physique, tous niveaux, dès 15 ans, jeudi de 19h à 20h
- > kickboxing, tous niveaux, dès 15 ans, jeudi de 20h à 21h
- > kickboxing kids, tous niveaux, de 6 à 14 ans, samedi de 10h à 11h

YEN-DÔ DOJO LANCY-PAULETTES

M. Christian Vuissa – 079 675 09 30

info@yendo-dojo.ch – www.yendo-dojo.ch

- > judo, de 8 à 14 ans, lundi de 17h à 18h15
- > judo, débutants-découverte, de 5 à 8 ans, mardi de 17h15 à 18h15
- > judo, tous niveaux, dès 14 ans, mercredi de 20h à 21h15
- > judo, tous niveaux, de 8 à 14 ans, vendredi 17h à 18h15

1212 SINGTO GYM

M. David Infante – 079 375 84 31

singtomuaythai@hotmail.com

- > boxe thaïlandaise, de 8 à 16 ans, lundi de 17h à 18h
- > boxe thaïlandaise, dès 16 ans, lundi de 18h à 20h
- > boxe thaïlandaise, pour femmes, dès 16 ans, mardi de 19h30 à 20h30

BADMINTON

BADMINTON CLUB LANCY

M. Paul-Henri Tinguely – 079 206 70 35

pht@altair-consulting.com

- > badminton, initiation et démonstration, de 10 à 77 ans, mardi de 20h à 21h, salle de gym, école des Palettes

BASKETBALL

LANCY PLAN-LES-OUATES BASKET

Mme Estelle Rosa – 079 319 65 15

estelle.rosa-grataloup@lancyplobasket.ch – www.lancyplobasket.ch

- > basketball, U13 masculin, de 12 à 13 ans, lundi de 17h30 à 19h, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U17 féminin, de 16 à 17 ans, lundi de 19h à 20h30, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, espoir U23 féminin, de 14 à 23 ans, lundi de 20h30 à 22h, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, seniors 2^e ligue féminine, seniors, lundi de 20h à 22h, salle de gym, salle omnisports de l'école du Petit-Lancy
- > basketball, U17 masculin, de 16 à 17 ans, lundi de 18h à 20h, salle de gym, école de Tivoli
- > basketball, U15 masculin, de 14 à 15 ans, jeudi de 18h à 19h30, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U17 masculin, de 16 à 17 ans, jeudi de 19h30 à 21h, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U11 mixte, de 10 à 11 ans, vendredi de 17h à 18h30, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U9 – U11 féminin, de 8 à 11 ans, vendredi de 18h30 à 20h, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U13 mixte, de 12 à 13 ans, vendredi de 18h30 à 20h, salle de gym, école des Palettes

CRICKET

CLUB DE CRICKET XI STARS LANCY

M. Raja Hafeez, Mme Véronique Zoller

079 292 96 80, 079 643 64 10

rajarhafeez@gmail.com – www.ge11stars.com

- > cricket, démonstration, dès 5 ans, vendredi de 14h à 15h30, terrain d'athlétisme, Centre sportif des Evaux, Onex

CYCLISME

VÉLO CLUB LANCY

M. Karel Studer – 079 508 99 93

karel.studer@gmail.com – www.vclancy.ch

- > cyclisme, habilité et sortie VTT, de 10 à 13 ans, mercredi de 16h30 à 18h, préau de l'école En-Sauvy

DANSE

ROCK DANCE COMPANY

M. Nicolas Gillet – 079 941 43 11

presidence@rockdancecompany.ch – www.rockdancecompany.ch

- > rock'n'roll acrobatique, cours de niveau 2 (moyens) de 4 à 7 ans, mercredi de 17h à 18h, salle 2, collège de Saussure
- > rock'n'roll acrobatique, cours de niveau 2 (moyens) de 8 à 12 ans, jeudi de 18h à 19h30, salle de rythmique, école Cérésôle

DOJO LANCY PAULETTES

M. Tarek Hamilil – 076 569 33 11 – tarek.hamilil@gmail.com – www.dojopalettes.ch

- > zumba, dès 14 ans, mercredi de 18h30 à 19h30, Dojo Lancy Palettes, école du Bachet-de-Pesay

ESCALADE & SPORTS DE MONTAGNE

LES AMIS MONTAGNARDS GENÈVE

M. Maurice Dandelot – 079 372 74 28

maurice@dethurens.ch – www.amis.ch

- > escalade et alpinisme, initiation, dès 5 ans, mardi de 16h30 à 19h30, maison des Amis Montagnards, avenue du Petit-Lancy 54a

GENÈVE MONTAGNE

M. Vincent Bersot – 079 780 71 16

info@genevemontagne.ch – www.genevemontagne.ch

- > escalade et slackline, initiation pour débutants, pour tout âge, samedi de 12h à 18h, chemin des Erables 17-19

ESCRIME

ESCRIME FLORIMONT LANCY

M. Jean-Jacques Prat – 022 879 00 30

escrime@florimont.ch – www.escrimeflo.com

- > escrime, initiation pour débutants, de 7 à 12 ans, mardi et vendredi de 17h à 18h
- > escrime, initiation pour débutants, de 7 à 12 ans, mercredi de 13h30 à 14h30

FITNESS, PILATES, PREPARATION PHYSIQUE & YOGA

DIAN' EQUILIBRE PILATES

Mme Diane Blanc-Giacobino – 079 779 04 54

diane.blanc293@gmail.com – www.dianeequilibre.com

- > pilates, renforcement profond, adultes, mercredi de 19h30 à 20h30, école de la Caroline
- > pilates, renforcement profond, adultes, vendredi de 8h45 à 9h45, école Champ-Joly (Plan-les-Ouates)
- > pilates, renforcement profond, adultes, vendredi de 10h à 11h, école Champ-Joly (Plan-les-Ouates)

ENERGYM

Mme Karin Haenni – 079 576 62 91

energym.pilates@bluewin.ch

- > pilates, débutants et intermédiaires, dès 18 ans, lundi de 19h à 21h15, école de la Caroline

LANCY NATATION

M. Killian Hervé – 022 794 54 30

info@lancy-natation.com – www.lancy-natation.com

- > fitness, CAF (cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers), dès 18 ans, lundi de 18h à 18h45
- > fitness, CAF (cours visant à améliorer le tonus musculaire général), dès 18 ans, mardi de 19h30 à 20h15
- > fitness, pilates (méthode combinant mouvements et exercices au sol pour développer puissance, souplesse et endurance), dès 18 ans, lundi de 18h45 à 19h30
- > fitness, pilates, dès 18 ans, jeudi de 19h15 à 20h
- > fitness, pump (cours visant à améliorer le tonus musculaire général), dès 18 ans, mardi de 20h15 à 21h
- > fitness, pump, dès 18 ans, jeudi de 18h30 à 19h15

FIT2XPLOr

M. Christian Ruppert – 076 524 93 53 – info@fit2xplor.ch – www.fit2xplor.ch

- > préparation physique (diverses activités), dès 18 ans, mardi de 19h15 à 20h45, salle de rythmique, école de la Caroline

TERRA MOVE

M. Cyrille Rose – 079 820 87 22 – info@terramove.ch – www.terramove.ch

- > gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, lundi de 10h30 à 11h30
- > gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, jeudi de 9h à 10h
- > gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, jeudi de 12h15 à 13h15
- > gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, jeudi de 19h15 à 20h15
- > yoga-pilates, gymnastique de mobilité et d'équilibre, seniors, lundi de 14h30 à 15h30
- > yoga-pilates, gymnastique de bien-être en pleine conscience, dès 18 ans, jeudi de 18h15 à 19h15

YOGINIMAGE YOGA

Mme Caroline Von Burg – 078 85 444 83

contact@yoginimage.ch – www.yoginimage.ch

- > yin yoga, tous niveaux, dès 20 ans, mardi de 14h à 15h15
- > yin yoga, tous niveaux, dès 20 ans, mercredi de 18h45 à 20h
- > yoga, tous niveaux, dès 20 ans, lundi de 12h30 à 13h30,
- > yoga, tous niveaux, dès 20 ans, mardi de 8h45 à 10h
- > yoga, tous niveaux, dès 20 ans, mardi de 19h30 à 20h45
- > yoga, tous niveaux, dès 20 ans, vendredi de 8h45 à 10h
- > yoga, débutants, dès 20 ans, mardi de 18h à 19h15
- > yoga enfants et adolescents, dès 4 ans, mercredi entre 10h et 18h15
- > yoga et méditation, tous niveaux, dès 20 ans, lundi de 19h30 à 20h45
- > yoga et méditation, tous niveaux, dès 20 ans, mercredi de 20h15 à 21h30
- > yoga flow, avancés, dès 20 ans, lundi de 18h à 19h15
- > yoga flow, tous niveaux, dès 20 ans, vendredi de 12h30 à 13h30
- > yoga maman-bébé, dès 20 ans, mardi de 15h30 à 16h30
- > yoga prénatal, dès 20 ans, vendredi de 10h30 à 11h30
- > yoga senior-dos, dès 20 ans, lundi de 8h45 à 10h
- > yoga senior-dos, dès 20 ans, mercredi de 8h30 à 9h45
- > yoga sur chaise, dès 20 ans, lundi de 10h30 à 11h30

FOOTBALL

LANCY FOOTBALL CLUB

M. Luis Moës – 076 413 10 00

secretariat@lancyfc.ch – www.lancyfc.ch

- > football, initiation pour débutants, de 5 à 8 ans, mercredi de 13h15 à 16h30, stade de Florimont

GYMNASTIQUE

ARCV – ASSOCIATION POUR LA RÉADAPTATION CARDIO-VASCULAIRE

Mme Marie-Antoinette Gaudin – 079 541 37 48 / 022 792 10 97

info@arcv-ge.ch – www.arcv-ge.ch

- > gymnastique médicale, réadaptation cardio-vasculaire, de 40 à 90 ans, lundi et mercredi de 18h à 19h, école de la Caroline

DOJO LANCY PAULETTES

M. Tarek Hamilil – 076 569 33 11 – tarek.hamilil@gmail.com

www.dojopalettes.ch

- > gym, aéro sculpt, dès 14 ans, lundi et vendredi de 18h30 à 19h30, Dojo Lancy-Palettes, école du Bachet-de-Pesay
- > gym, body sculpt, dès 14 ans, mardi de 18h30 à 19h30, Dojo Lancy-Palettes, école du Bachet-de-Pesay

FSG LANCY

Mme Nicole Salvi – 079 318 21 79

fsglancy@fsglancy.ch – www.fsglancy.ch

- > gym enfantine, mixte (enfants 1^{er} primaire et 2^e primaire harmos) de 4 à 5 ans, lundi de 17h à 18h, école Le-Sapay
- > après garçons, débutants, de 6 à 8 ans, jeudi de 18h à 20h, école En-Sauvy
- > gym générale, mixte, dès 35 ans, lundi de 19h15 à 21h45, école En-Sauvy
- > gym douce, mobilité et plaisir, mixte, dès 35 ans, mercredi de 19h15 à 20h15, salle omnisports de l'école du Petit-Lancy

ASSOCIATION GYM MAINTIEN

Mme Dominique Richard – 076 491 48 09

richardom24@gmail.com – Facebook : Gym Maintien Dominique Richard

- > gymnastique, gym dames, dès 15 ans, lundi de 19h à 20h, école En-Sauvy

GYM DOUCE LANCY

Mme Marie-Antoinette Lacroix – 022 792 56 76

palmai@bluemail.ch

- > gym douce dames, stretching, force, coordination, équilibre et musculation, dès 18 ans, mercredi de 19h15 à 20h15, salle de gym, école de la Caroline

GYM FIT PILATES

Mme Marie-Christine Ionta – 079 731 79 25

mcionta69@yahoo.fr – www.mcionta69.wix.com/gymfit

- > gym fit pilates, (Pilates, renforcement musculaire), dès 18 ans, lundi de 8h50 à 9h45, Maison de la Musique-Onex
- > gym fit pilates, (Pilates, renforcement musculaire), dès 18 ans, lundi de 9h50 à 10h45, Maison de la Musique-Onex

GYM POUR LE DOS

Mme Isabelle Lasserre – 078 823 09 4