



24.08
05.09

PORTES OUVERTES

Ville de Lancy
TUTTISPORTS.CH

TUTTISPORTS 2026

Il suffit parfois d'un premier essai pour trouver une activité qui nous plaît vraiment. C'est tout l'objectif de Tuttisports : vous permettre de tester gratuitement une grande variété de disciplines avant de faire votre choix.

Du lundi 24 août au samedi 5 septembre 2026, nos traditionnelles portes ouvertes vous invitent à découvrir les associations sportives de notre commune. Plus de 200 cours d'essai gratuits vous permettront d'explorer de nombreuses disciplines, de rencontrer les associations et de trouver l'activité qui vous correspond.

Que vous veniez en famille, entre ami-es ou en solo, que vous soyez novice ou confirmé-e, il y en a pour tous les âges, tous les niveaux et toutes les envies. Des sports collectifs aux disciplines individuelles, des activités de bien-être aux arts martiaux, chacun-e pourra explorer de nouveaux horizons... ou confirmer un véritable coup de cœur.

Alors, ouvrez ce dépliant, faites votre sélection et laissez-vous surprendre. Qui sait ? C'est peut-être le début d'une belle aventure sportive.

Je vous souhaite une excellente édition de Tuttisports et beaucoup de plaisir dans vos découvertes sportives !

Corinne Gachet
Conseillère administrative
déléguee aux sports

Ville de Lancy

SPORTS AQUA- TIQUES					
LU	12h15	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	16h	Natation seniors	o	Dès 64 ans	Lancy Natation*
	20h05	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h30	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h55	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h55	Aqua-deep ²	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
MA	6h15	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	12h15	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h05	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h05	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h45	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h45	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
ME	12h10	Aqua-douce ³	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	18h05	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	18h55	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	19h45	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	19h50	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h30	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
JE	20h40	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	12h15	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	19h45	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h05	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h10	Aqua-deep ²	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h30	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
VE	20h30	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h50	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	21h	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	21h15	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	12h15	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h05	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
SA	20h35	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h45	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	20h55	Aqua-deep ²	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	9h10	Aqua-douce ³	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	10h45	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	11h25	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	12h	Aquagym ¹	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	12h15	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*
	12h35	Natation	***	Dès 18 ans	Lancy Natation*

Aquagym¹ : Niveau modéré à soutenu. Tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante.
Aqua-deep² : Niveau soutenu. Aquagym en grande profondeur. Travail musculaire et cardio-respiratoire.
Aqua-douce³ : Niveau doux à modéré. Gym aquatique douce pour entretenir la condition physique, la mobilité et la souplesse articulaire.
*Lancy Natation - inscription préalable requise via un formulaire en ligne sur le site de l'association, à partir du 17 août.

SPORTS DE COMBAT					
LU	12h15	Jiu-jitsu	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	17h	Boxe thaïlandaise	o	De 8 à 12 ans	1212 Singto Muay Thai Gym
	17h	Judo	o	De 7 à 14 ans	Yen-Dô Dôjô Lancy-Palettes
	17h	Grappling Jiu-Jitsu	o	De 6 à 14 ans	Yamabushi
	17h	Judo	o	6 à 9 ans	Judo Kwai Lancy
	17h30	Judo	***	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
MA	18h	Boxe thaïlandaise	o	Dès 13 ans	1212 Singto Muay Thai Gym
	18h	Kickboxing et boxe thaïlandaise	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	18h	Judo	o	De 9 à 12 ans	Judo Kwai Lancy
	19h	Judo	o	Dès 13 ans	Judo Kwai Lancy
	19h	Grappling Jiu-Jitsu	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	19h30	Jiu-jitsu	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*
ME	19h30	Judo	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	20h	MMA (arts martiaux mixtes)	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	16h30	Judo	***	De 6 à 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	17h15	Pré-judo	***	De 4 à 6 ans	Yen-Dô Dôjô Lancy-Palettes
	17h30	Judo	***	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	17h30	Karaté	***	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
JE	17h30	Karaté	***	De 8 à 11 ans	Ippon Karaté Club Tivoli
	18h	Jiu-Jitsu	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	19h	Karaté	***	Dès 14 ans	Ippon Karaté Club Tivoli
	19h	Kickboxing et boxe thaïlandaise	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	19h	Aïkido	o	Dès 13 ans	Judo Kwai Lancy
	19h30	Aïkido	o	Dès 15 ans	Dojo de Genève
VE	19h30	Boxe thaïlandaise (cours femmes)	o	Dès 13 ans	1212 Singto Muay Thai Gym
	19h30	Aïkido	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	14h	Kickboxing	o	De 6 à 9 ans	Yamabushi
	14h	Aïkido	o	De 5 à 7 ans	Dojo de Genève
	15h	Aïkido	o	De 8 à 10 ans	Dojo de Genève
	15h	Kickboxing	o	De 10 à 14 ans	Yamabushi
	15h30	Karaté	***	De 6 à 7 ans	Ippon Karaté Club Tivoli
	16h15	Pré-judo	***	De 5 à 6 ans	Judo Kwai Lancy

*Dojo Lancy-Palettes : pour les cours d'essai, privilégiez un pantalon au short. Des kimonos ainsi que tout le matériel nécessaire sont mis à disposition sur place.

ME	16h15	Aïkido	o	De 11 à 15 ans	Dojo de Genève
	16h30	Pré-judo	o	De 4 à 6 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	17h	Judo	o	De 6 à 9 ans	Judo Kwai Lancy
	17h	Aïkido	o	Dès 7 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	17h30	Judo	***	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	18h	Judo	o	De 9 à 12 ans	Judo Kwai Lancy
JE	18h	Boxe anglaise	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	18h30	Vovinam (art martial vietnamien)	o	Dès 10 ans	Vovinam Lancy
	19h	MMA (Arts Martiaux Mixtes)	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	19h	Judo	o	Dès 13 ans	Judo Kwai Lancy
	19h30	Karaté	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	19h30	Jiu-jitsu	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*
VE	19h30	Jiu-Jitsu self-defense	o	Dès 12 ans	Judo Kwai Lancy
	20h	Grappling lutte	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	20h	Judo	o	Dès 14 ans	Yen-Dô Dôjô Lancy-Palettes
	16h30	Judo	***	De 6 à 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	16h30	Karaté	***	De 8 à 11 ans	Ippon Karaté Club Tivoli
	17h15	Judo	o	De 6 à 9 ans	Judo Kwai Lancy
ME	17h30	Judo	***	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	17h30	Karaté	***	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	18h	Jiu-Jitsu	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	18h15	Judo	o	De 9 à 12 ans	Judo Kwai Lancy
	18h30	Karaté	***	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	18h45	Aïkido	o	Dès 15 ans	Dojo de Genève
VE	19h	Kickboxing et boxe thaïlandaise	o	Dès 15 ans	Yamabushi
	19h	Judo	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	20h	Aïkido	o	Dès 14 ans	Yen-Dô Dôjô Lancy-Palettes
	12h15	Jiu-jitsu	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	17h	Judo	o	De 7 à 14 ans	Yen-Dô Dôjô Lancy-Palettes
	17h15	Pré-judo	o	De 5 à 6 ans	Judo Kwai Lancy
ME	17h15	Jiu-jitsu	o	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	17h30	Judo	***	Dès 8 ans	Dojo Lancy-Palettes*
	18h	Judo	o	De 6 à 12 ans	Judo Kwai Lancy
	18h30	Vovinam (art martial vietnamien)	o	Dès 10 ans	Vovinam Lancy
	19h30	Karaté	o	Dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes*

LÉGENDE

Toutes les activités se déroulent sur les **2 semaines**, sauf :

- 1^{er} semaine uniquement : 24 au 29 août
- 2^e semaine uniquement : 31 août au 5 septembre

NIVEAU

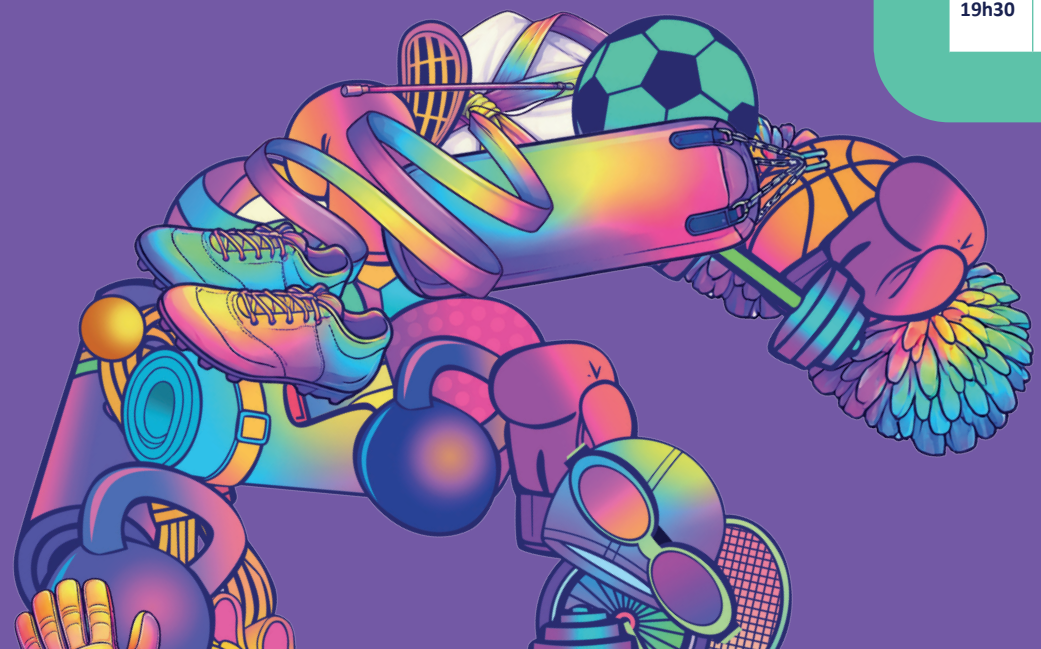
- Tous niveaux
- *** Intermédiaire
- *** Débutant
- *** Avancé

SPORTS COL- LECTIFS ET DE BALLE					
LU	17h	Handball	o	De 10 à 12 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball
	17h30	Basketball (U8 filles)	o	De 6 à 7 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*
	17h30	Basketball (U10 filles)	o	De 8 à 9 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*
	18h	Unihockey	***	De 7 à 9 ans	École de Unihockey
	18h30	Handball	o	De 12 à 14 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball
	18h45	Basketball (U12 filles)	o	De 10 à 11 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*
MA	20h	Handball (mixte loisir)	o	Dès 16 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball
	17h	Handball	o	De 6 à 10 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball
	18h	Unihockey (cours filles)	***	De 8 à 13 ans	École de Unihockey
	18h30	Handball	o	De 14 à 16 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball
	20h	Volleyball (cours femmes)	***	De 20 à 40 ans	Lancy VBC
ME	13h	Football	o	De 5 à 6 ans	Lancy Football Club
	13h30	Basketball (U8 filles)	o	De 6 à 7 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*
	13h30	Basketball (U10 filles)	o	De 8 à 9 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*
	14h	Cricket	***	Dès 8 ans	Club de cricket XI stars Lancy
	14h30	Handball	o	De 6 à 10 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball
	14h45	Football	o	De 7 à 8 ans	Lancy Football Club
JE	18h	Tchoukball	***	De 6 à 12 ans	Tchoukball Club Lancy
	18h	Unihockey	***	De 10 à 12 ans	École de Unihockey
	18h15	Unihockey	***	De 7 à 9 ans	École de Unihockey
	20h	Volleyball (cours mixte)	***	De 20 à 40 ans	Lancy VBC
	17h	Handball	o	De 10 à 12 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball
	18h	Basketball (U12 filles)	o	De 10 à 11 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*
	18h30	Handball	o	De 12 à 14 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball
	20h	Volleyball (cours mixte)	***	De 18 à 40 ans	Lancy VBC

*Lancy Plan-les-Ouates Basket : horaires à confirmer, prendre contact avec l'association au 079 319 65 15.

SPORTS D'ENDURANCE

ME	16h	Cyclisme (habileté sur le vélo)	o	De 10 à 13 ans	Vélo-Club Lancy
----	-----	---------------------------------	---	----------------	-----------------



LÉGENDE

Toutes les activités se déroulent sur les **2 semaines**, sauf :

- 1^{er} semaine uniquement : 24 au 29 août
- 2^e semaine uniquement : 31 août au 5 septembre

NIVEAU

- Tous niveaux
- *** Intermédiaire
- *** Débutant
- *** Avancé

