

MERCI !



Portes ouvertes du 12 au 17 septembre 2022

Initiations, participations, démonstrations
par toutes les sociétés sportives lanceliennes

www.tuttisports.ch



Pour la 13^e édition de Tuttisports, du 12 au 17 septembre prochain, la Ville de Lancy vous offre un bouquet d'activités sportives !

Cette année, ce sont plus de 50 associations qui vous accueillent et vous ouvrent leurs portes pour un cours d'essai gratuit. A chaque édition, de nouvelles associations se joignent au projet ce qui rend le programme de plus en plus riche. En effet, avec plus de 270 cours prévus toute la semaine et tout au long de la journée, tout le monde y trouvera son compte.

Dans ce dépliant figure la totalité du programme. Parcourez-le et n'hésitez pas à aller tester tous les cours qu'il vous plaira d'essayer.

Bon sport à toutes et à tous !

Une année spéciale

Cette année 2022 marque les 25 ans de l'entrée en vigueur de la Convention des droits de l'enfant en Suisse. Il est important de rappeler que ces droits existent et chaque enfant devrait le savoir. Parmi ces droits fondamentaux : celui de pratiquer un sport librement et pour le plaisir, dans le respect et la dignité. Aussi,

le Service des sports de la Ville de Lancy a décidé de profiter de la semaine de Tuttisports pour organiser une journée spécialement dédiée aux enfants. En effet, le **mercredi 14 septembre**, les enfants seront à l'honneur dans le parc Marignac où nous prévoyons de nombreuses animations. Une table ronde réunira, en fin d'après-midi, des intervenants issus du monde du sport, du monde politique et du monde associatif, avec la présence de **Thierry Apothéloz**, Conseiller d'Etat en charge du département de la cohésion sociale, **Théo Gmür**, champion suisse paralympique de ski alpin et **Jérôme Berthoud**, chargé de la prévention dans le sport.

L'hommage aux champion-nes clôturera cette journée et récompensera nos sportives et sportifs lancelien-nes pour leurs performances.

Corinne Gachet

Conseillère administrative
déléguée aux sports



LUNDI 12 SEPTEMBRE

- 6h30** yoga kriya matinal, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 8h50** pilates, renforcement musculaire, dès 18 ans, Gym Fit Pilates³
- 9h45** yoga, cours découverte, mixte, dès 18 ans, Yogart
- 9h50** pilates, renforcement musculaire, dès 18 ans, Gym Fit Pilates³
- 10h20** yoga seniors + sur chaise, seniors, Yogini Mage Yoga³
- 12h15** aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 12h30** ju-jitsu, self défense, adultes, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 14h** yoga, cours découverte, mixte, dès 18 ans, Yogart
- 14h30** aquafitness, mixte, de 18 à 99 ans, Aquatraining
- 17h** hormone yoga, dès 30 ans, Yogini Mage Yoga³
- 17h45** hatha yoga, seniors, dès 50 ans, Terramove
- 18h** boxe thaïlandaise, enfants, de 8 à 14 ans, 1212 Singto Muay Thai Gym
- 18h15** danses en cercle, tout public, Association HORA
- 18h30** handball, sport collectif mixte, niveau confirmé, de 11 à 12 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 18h45** judo, enfants, tous niveaux, de 8 à 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 19h** pré-judo, formes de corps, roulades, déplacements, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
- 19h15** slackline, initiation, tous niveaux, de 10 à 70 ans, Buvette le Relais
- 19h30** basketball, U12 filles, de 10 à 11 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket¹
- 20h** judo, adolescent-es, de 14 à 20 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 20h05** karaté, enfants débutant-es, de 8 à 12 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 20h15** netball, sport d'équipe de balle pour filles, dès 14 ans, Geneva Girls Netball Association
- 20h55** judo, apprentissage du judo, techniques, projections, chutes, enfants, de 7 à 13 ans, Judo Kwai Lancy
- 21h** boxe thaïlandaise, adultes, dès 14 ans, 1212 Singto Muay Thai Gym
- 21h15** entraînements cardio-vasculaire, exercices physiques, cardio, stretching, équilibre et relaxation, de 40 à 90 ans, ARCV
- 21h20** escalade, initiation pour débutant-es, de 10 à 70 ans, Genève Montagne
- 21h25** game of skate, compétition de skate en « flat », tout public, The Geneva Skateboard Museum
- 21h30** uni-hockey, mixte, débutant-es, de 7 à 9 ans, Ecole de Uni-hockey Genève Plan-les-Ouates
- 21h35** yoga vinyasa flow, niveau confirmé, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 21h40** zumba, seniors, dès 50 ans, Pro Senectute Genève / Gym Seniors
- 21h45** pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, Terramove
- 21h50** gym, aéro-sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 21h55** handball, sport collectif mixte, tous niveaux, de 13 à 14 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 22h** gymFit, élastique, ballon, step, altères, dès 16 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 22h05** judo, adolescent-es et adultes, apprentissage du judo debout et au sol, techniques, katas, randoris, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
- 22h10** gym générale, avec jeux en équipe, dès 18 ans, FSG Lancy
- 22h15** pilates, cours en distanciel, de 16 à 60 ans, Dian'Equilibre
- 22h20** yin-yoga, dès 18 ans, Terramove
- 22h25** judo, adultes, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 22h30** ju-jitsu, self défense, adultes, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 22h35** uni-hockey, mixte, avancé-es, dès 17 ans, Ecole de Uni-hockey Genève Plan-les-Ouates
- 22h40** yoga et méditation, tous niveaux, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 22h45** uni-hockey, entraînement équipe féminine, de 15 à 35 ans, Uni-hockey Club Genève
- 22h50** aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 22h55** basketball, 2^e ligue féminine, dès 18 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket¹
- 23h** aquaDeep, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 23h05** natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Nation²



VENREDI 16 SEPTEMBRE

- 8h45** pilates, cours collectif, niveau moyen-avancé, de 16 à 60 ans, Dian'Equilibre
- 8h50** yoga, tous niveaux, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 9h** pilates, renforcement musculaire, dès 18 ans, Gym Fit Pilates³
- 10h** hatha yoga, adultes, dès 18 ans, Terramove
- 10h15** pilates, cours collectif, niveau débutant, de 45 à 75 ans, Dian'Equilibre
- 12h15** aqua carditraining, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 12h30** ju-jitsu, self défense, adultes, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 14h** pilates, cours sur machines en duo et trio, dès 18 ans, Terramove
- 14h30** yoga vinyasa flow, niveau confirmé, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 16h30** flying yoga restauratif aérien, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 17h** gym générale, parents-enfants, de 2 à 4 ans, FSG Lancy
- 17h15** basketball, U10 filles, de 8 à 9 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket¹
- 17h30** escrime, enfants débutant-es, de 6 à 12 ans, Escrime Florimont Lancy
- 18h** judo, enfants, tous niveaux, de 8 à 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 18h15** slackline, initiation, tous niveaux, de 10 à 70 ans, Buvette le Relais
- 18h30** ju-jitsu, self défense, enfants, dès 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h45** pré-judo, formes de corps, roulades, déplacements, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
- 19h** tennis de table, initiation pour débutant-es, de 9 à 15 ans, CTT ZZ-LANCY
- 19h10** aquafitness, mixte, de 18 à 99 ans, Aquatraining
- 19h15** ballet, enfants, de 6 à 8 ans, Ecole de ballet classique
- 19h20** escalade, initiation pour débutant-es, de 10 à 70 ans, Genève Montagne
- 19h25** handball, sport collectif hommes, tous niveaux, de 15 à 16 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 19h30** judo, apprentissage du judo, techniques, projections, chutes, enfants, de 7 à 13 ans, Judo Kwai Lancy
- 19h35** skate, unolympic Geneva 2022, compétition de skate improbable et amusante, tout public, The Geneva Skateboard Museum
- 19h40** Tchoukball, initiation, de 7 à 12 ans, Tchoukball Club Lancy
- 19h45** gym, body-sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 19h50** uni-hockey, initiation, tout public, Uni-hockey Club Genève⁴
- 20h** vovinam, art martial vietnamien, initiation, de 10 à 14 ans et de 15 à 65 ans, Vovinam Lancy
- 20h05** gymFit, élastique, ballon, step, altères, dès 16 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 20h10** judo, adolescent-es et adultes, apprentissage du judo debout et au sol, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
- 20h15** ballet, enfants, de 9 à 12 ans, Ecole de ballet classique
- 20h20** karaté, adultes, tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 20h25** badminton, initiation pour débutant-es, de 10 à 77 ans, Badminton Club Lancy
- 20h30** parkour, mixte, dès 10 ans, KBS Parkour
- 20h35** aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 20h40** aqua carditraining, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 20h45** aqua deep, dès 18 ans, Lancy-Nation²

SAMEDI 17 SEPTEMBRE

- 9h** tennis, initiation pour débutant-es, tout public, Lancy Tennis Club
- 9h10** tennis, renseignements sur l'école de tennis par des professeur-es diplômé-es, tout public, Lancy Tennis Club
- 10h** aqua douce, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 10h15** basketball, U8 filles, de 6 à 7 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket¹
- 11h25** skate, initiation pour filles, cours de skate sans pression, ouvert à toutes, The Geneva Skateboard Museum
- 12h10** aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 12h15** aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 12h20** natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 12h25** natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 13h** skate, transfert best tricks, challenge sur un module du Skateplaza, tout public, The Geneva Skateboard Museum
- 16h** danse orientale, enfants et adultes, tous niveaux, Danse Or – Danse orientale
- 17h** slackline, initiation, tous niveaux, de 10 à 70 ans, Genève Montagne
- 18h** escalade, initiation pour débutant-es, de 10 à 70 ans, Genève Montagne

¹ Lancy Plan-les-Ouates Basket : Merci de venir avec des baskets d'intérieur qui ne marquent pas le sol.

² Lancy-Nation : Inscription obligatoire via le formulaire en ligne.

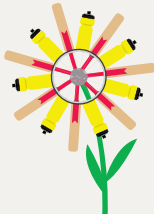
³ Yogini Mage Yoga : Inscription obligatoire par sms, Whatsapp ou par mail au moins un jour avant.

⁴ Uni-hockey Club Genève : Inscription obligatoire à l'adresse : secretaire@uhcgenève.com

⁵ Gym Fit Pilates : Places limitées, inscription obligatoire.

MARDI 13 SEPTEMBRE

- 8h45** yoga, tous niveaux, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 9h** gym, body-sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 10h** ballet à la barre, adultes, dès 18 ans, Ecole de ballet classique
- 10h15** gym douce, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 10h20** yoga seniors + sur chaise, seniors, Yogini Mage Yoga³
- 12h15** aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 12h30** yoga vinyasa, tous niveaux, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 13h30** cricket, initiation pour débutant-es, de 7 à 60 ans, Club de Cricket XI Stars Lancy
- 14h** nordic walking, marche avec bâtons, dès 50 ans, Pro Senectute Genève / Gym Seniors
- 14h15** yin yang yoga, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 16h30** judo, enfants, de 6 à 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 17h** alpinisme et escalade, informations, dès 6 ans, Amis Montagnards
- 17h15** compétition à ski, informations, dès 8 ans, Amis Montagnards
- 17h20** cours de ski et snowboard, informations, dès 5 ans, Amis Montagnards
- 17h25** escalade en salle, essais et infos, tout public, Amis Montagnards
- 17h30** gym pour tous, informations, dès 12 ans, Amis Montagnards
- 17h35** handball, sport collectif mixte, tous niveaux, de 9 à 10 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 17h40** handball, sport collectif mixte, niveau débutant, de 11 à 12 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 17h45** randonnée à ski, informations, dès 12 ans, Amis Montagnards
- 17h50** randonnée pédestre et raquettes, informations, dès 12 ans, Amis Montagnards
- 17h55** slackline, initiation, tous niveaux, de 10 à 70 ans, Buvette le Relais
- 18h** sorties parents-enfants en montagne, informations, dès 5 ans, Amis Montagnards
- 18h05** VTT, informations, dès 12 ans, Amis Montagnards
- 18h10** aikido et yoga japonais, adolescent-es et adultes, dès 14 ans, Le Cèdre Aikido Dojo
- 18h15** judo, enfants débutant-es, de 5 à 8 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 18h20** judo, enfants, de 9 à 13 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h25** karaté, enfants débutant-es, dès 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h30** judo-compétition, initiation au judo de compétition et sportif, dès 10 ans, Judo Kwai Lancy
- 18h35** escalade, initiation pour débutant-es, de 10 à 70 ans, Genève Montagne
- 18h40** yoga & kundalini yoga, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 18h45** pilates, mix mat/machines, dès 18 ans, Terramove
- 18h50** aikido et yoga japonais, adolescent-es et adultes, dès 14 ans, Le Cèdre Aikido Dojo
- 18h55** gym, body-sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 19h** handball, sport collectif hommes, tous niveaux, de 15 à 16 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 19h05** handball, sport collectif femmes, tous niveaux, dès 16 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 19h10** handball, sport collectif hommes, tous niveaux, dès 17 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 19h15** padel, initiation, dès 15 ans, Tennis Club Lancy Fraisières
- 19h20** qi-gong, tous niveaux, dès 16 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 19h25** aikido, techniques et randoris, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
- 19h30** combat/défense, art de défense personnelle, de 10 à 99 ans, Fukento
- 19h35** escrime, ados loisirs, dès 12 ans, Escrime Florimont Lancy
- 19h40** escrime, adultes, dès 20 ans, Escrime Florimont Lancy
- 19h45** karaté, adultes débutant-es, dès 14 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 20h** skate, mini ramp battle, initiation de mini rampe et compétition, tout public, The Geneva Skateboard Museum
- 20h05** boxe thaïlandaise, femmes, dès 14 ans, 1212 Singto Muay Thai Gym
- 20h10** gym, stretching, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 20h15** yoga, tous niveaux, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 20h20** aqua carditraining, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 20h25** aikido, adultes, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 20h30** badminton, niveau post-débutant, de 10 à 77 ans, Badminton Club Lancy
- 20h35** gymnastique dames, de 40 à 90 ans, Gym Tonic
- 20h40** volleyball, entraînement femmes, dès 18 ans, Lancy VBC
- 20h45** aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 20h50** aikido, adultes, dès 14 ans, Dojo de Genève
- 20h55** natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 21h** natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Nation²



MERcredi 14 SEPTEMBRE

- 8h45** yoga doux-dos, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 9h** gym douce avec bébé, assouplissement et renforcement musculaire, jusqu'à 2 ans, Billy Hélène
- 10h** gym douce avec bébé, assouplissement et renforcement musculaire, jusqu'à 2 ans, Billy Hélène
- 11h** tennis de table, initiation pour débutant-es, de 5 à 8 ans, CTT ZZ-LANCY
- 11h15** yoga, enfants, de 5 à 10 ans, Terramove
- 11h30** yoga et signes de la langue des signes, enfants et adultes, tout public, Billy Hélène
- 12h** natation artistique, initiation, de 6 à 8 ans, Genève Natation 1885
- 12h15** aqua douce, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 12h20** aquafitness, mixte, de 18 à 99 ans, Aquatraining
- 12h25** football, initiation école de football, de 5 à 6 ans, Lancy Football Club
- 12h30** escrime, enfants débutant-es, de 6 à 12 ans, Escrime Florimont Lancy
- 12h35** karaté, enfants débutant-es, de 8 à 12 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 12h40** tennis de table, initiation pour débutant-es, de 9 à 15 ans, CTT ZZ-LANCY
- 13h45** aikido, enfants, de 5 à 7 ans, Dojo de Genève
- 14h** gymnastique active de bien-être, seniors, dès 50 ans, Pro Senectute Genève / Gym Seniors
- 14h05** handball, sport collectif mixte, tous niveaux, de 9 à 10 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 14h10** netball, sport d'équipe de balle pour filles, de 7 à 10 ans, Geneva Girls Netball Association
- 14h15** rock acrobatique, découverte pour débutant-es, de 8 à 12 ans, Rock Dance Company
- 14h20** notation, enfants débutant-es, découverte du milieu et familiarisation, Lancy-Nation²
- 14h25** danse, découverte de différents styles de danse, de 4 à 6 ans, Creative Dance
- 14h30** football, initiation école de football, de 7 à 8 ans, Lancy Football Club
- 14h35** aikido, enfants, de 8 à 10 ans, Dojo de Genève
- 14h40** gymnastique, mobilité et équilibre, gym douce pour seniors, dès 50 ans, Pro Senectute GE / Gym Seniors
- 14h45** natation, enfants, pour enfants capables de nager en eau profonde sur au moins 25m, Lancy-Nation²
- 14h50** danse, découverte de différents styles de danse, de 7 à 9 ans, Creative Dance
- 14h55** netball, sport d'équipe de balle pour filles, de 12 à 13 ans, Geneva Girls Netball Association
- 15h** rock acrobatique, découverte pour débutant-es, de 4 à 7 ans, Rock Dance Company
- 15h05** tennis de table, initiation pour débutant-es, de 9 à 15 ans, CTT ZZ-Lancy
- 15h10** aikido, enfants, de 11 à 13 ans, Dojo de Genève
- 15h15** cyclisme, habilité sur le vélo et sortie VTT, de 10 à 13 ans, Vélo-Club Lancy
- 15h20** danse, découverte de différents styles de danse, de 10 à 14 ans, Creative Dance
- 15h25** pré-judo, enfants débutant-es, de 4 à 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 15h30** pré-judo, formes de corps, roulades, déplacements, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
- 15h35** skate, initiation pour enfants, de 4 à 10 ans, The Geneva Skateboard Museum
- 15h40** slackline, initiation, tous niveaux, de 10 à 70 ans, Buvette le Relais
- 15h45** netball, sport d'équipe de balle pour filles, dès 15 ans, Geneva Girls Netball Association
- 15h50** aikido, enfants, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 15h55** danse, découverte de différents styles de danse, de 7 à 9 ans, Creative Dance
- 16h** pré-judo, formes de corps, roulades, déplacements, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
- 16h05** judo, apprentissage du judo, techniques, projections, chutes, enfants, de 7 à 13 ans, Judo Kwai Lancy
- 16h10** aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 16h15** aquafitness, mixte, de 18 à 99 ans, Aquatraining
- 16h20** ballet, enfants, de 6 à 8 ans, Ecole de ballet classique
- 16h25** danse orientale, enfants, tous niveaux, Danse Or – Danse orientale
- 16h30** ent. cardio-vasculaire, ex. physiques, cardio, stretching, équilibre et relaxation, de 40 à 90 ans, ARCV
- 16h35** escalade, initiation pour débutant-es, de 10 à 70 ans, Genève Montagne
- 16h40** handball, sport collectif mixte, tous niveaux, de 13 à 14 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 16h45** tchoukball, initiation, de 12 à 15 ans, Tchoukball Club Lancy
- 16h50** uni-hockey, mixte, intermédiaire I, de 10 à 12 ans, Ecole de Uni-hockey Genève Plan-les-Ouates
- 16h55** genkikai (gymnastique réparatrice), yoga japonais, adultes, dès 18 ans, Le Cèdre Aikido Dojo
- 17h** vovinam, art martial vietnamien, initiation, de 10 à 14 ans et de 15 à 65 ans, Vovinam Lancy
- 17h05** yin yoga, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 17h10** zumba, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 17h15** aqua carditraining, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 17h20** aquafitness, mixte, de 18 à 99 ans, Aquatraining
- 17h25** gymFit, élastique, ballon, step, altères, dès 16 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 17h30** judo, adolescent-es et adultes, apprentissage du judo debout et au sol, techniques, katas, randoris, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
- 17h35** combat/défense, art de défense personnelle, de 10 à 99 ans, Fukento
- 17h40** danse, découverte de différents styles de danse, adultes, Creative Dance
- 17h45** danse orientale, adultes, tous niveaux, Danse Or – Danse orientale
- 17h50** ballet, enfants, de 9 à 12 ans, Ecole de ballet classique
- 17h55** gym douce, gym générale + cardio, dès 55 ans, Gym Douce Lancy
- 18h** pilates, cours collectif, niveau moyen-avancé, de 16 à 60 ans, Dian'Equilibre
- 18h05** yoga de la santé Pranajama et auto-massage, dès 18 ans, Terramove
- 18h10** ju-jitsu, self-défense, adultes, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h15** ju-jitsu, self-défense, apprentissage de self-défense, dès, esquivés, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
- 18h20** karaté, adultes, tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes

- 19h45** judo, adultes, tous niveaux, dès 18 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 20h** aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 20h05** parkour, mixte, dès 10 ans, KBS Parkour
- 20h10** uni-hockey, entraînement équipe masculine, de 18 à 35 ans, Uni-hockey Club Genève
- 20h15** uni-hockey, entraînement équipe féminine, de 15 à 35 ans, Uni-hockey Club Genève
- 20h20** yoga et méditation, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 20h25** aquafitness, mixte, de 18 à 99 ans, Aquatraining
- 20h30** aqua carditraining, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 20h35** aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 20h40** natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 20h45** natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 21h15** natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Nation²

JEUDI 15 SEPTEMBRE

- 7h** yoga kriya matinal, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 9h** gymnastique tonique, seniors, dès 50 ans, Pro Senectute Genève / Gym Seniors
- 10h** pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, Terramove
- 10h15** pilates/stretching, adultes, dès 18 ans, Ecole de ballet classique
- 10h20** gymnastique active de bien-être, seniors, dès 50 ans, Pro Senectute Genève / Gym Seniors
- 10h25** aqua carditraining, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 10h30** yoga Vinyasa, dès 18 ans, Terramove
- 10h35** gymnastique tonique, seniors, dès 50 ans, Pro Senectute Genève / Gym Seniors
- 10h40** yoga en famille, postures de yoga, respiration et relaxation, dès 2-3 ans, Billy Hélène
- 10h45** gym douce, stretching, adultes, gym pour le dos
- 10h50** pré-judo, formes de corps, roulades, déplacements, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
- 10h55** slackline, initiation, tous niveaux, de 10 à 70 ans, Buvette le Relais
- 11h** acro yoga parents-enfants, acrobaties, yoga, respiration et relaxation, dès 4-5 ans, Billy Hélène
- 11h05** karaté, enfants débutant-es, dès 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 11h10** pré-karaté, enfants, de 6 à 7 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 11h15** judo, apprentissage du judo, techniques, projections, chutes, enfants, de 7 à 13 ans, Judo Kwai Lancy
- 11h20** aggrès garçons, débutants, de 6 à 8 ans, FSG Lancy
- 11h25** aquafitness, mixte, de 18 à 99 ans, Aquatraining
- 11h30** basketball, U14 filles, de 12 à 13 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket¹
- 11h35** escalade, initiation pour débutant-es, de 10 à 70 ans, Genève Montagne
- 11h40** gymnastique active de bien-être, seniors, dès 50 ans, Pro Senectute Genève / Gym Seniors
- 11h45** handball, sport collectif mixte, tous niveaux, de 11 à 12 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 11h50** uni-hockey, mixte, intermédiaire II, de 13 à 16 ans, Ecole de Uni-hockey Genève Plan-les-Ouates
- 11h55** yoga Vinyasa, dès 18 ans, Terramove
- 12h** aikido, adolescent-es et adultes, dès 14 ans, Le Cèdre Aikido Dojo
- 12h05** padel, initiation, dès 15 ans, Tennis Club Lancy Fraisières
- 12h10** roller derby, recrutement, dès 16 ans, Genève Roller Derby United
- 12h15** yoga, tous niveaux, dès 16 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 12h20** aikido, adultes, dès 14 ans, Dojo de Genève
- 12h25** aquafitness, mixte, de 18 à 99 ans, Aquatraining
- 12h30** karaté, adultes débutant-es, dès 14 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 12h35** sports urbains, free music session, ride en musique, toutes disciplines, tout public, The Geneva Skateboard Museum
- 12h40** yoga, méditation et respiration, dès 17 ans, Yogini Mage Yoga³
- 12h45** pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, Terramove
- 12h50** basketball, U16 filles, de 14 à 15 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket¹
- 12h55** aikido, adultes, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 13h** aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 13h05** aqua deep, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 13h10** aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 13h15** yoga japonais, adultes, Dojo de Genève
- 13h20** natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 13h25** natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Nation²
- 13h30** natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Nation²



AQUAGYM

AQUATRaining

M. Sébastien Cogne – 079 449 31 16

sebastien@aquatraining.com – www.aquatraining.com

aquafitness, adultes, mixte

- > de 18 à 99 ans, lundi de 12h30 à 13h15, piscine En-Sauvy
- > de 18 à 99 ans, mercredi de 12h15 à 13h et de 20h15 à 21h, piscine En-Sauvy
- > de 18 à 99 ans, mercredi de 18h à 18h45 et de 18h45 à 19h30, piscine de la Caroline
- > de 18 à 99 ans, jeudi de 18h à 18h45 et de 18h45 à 19h30, piscine de la Caroline
- > de 18 à 99 ans, vendredi de 18h à 18h45, piscine de la Caroline

LANCY-NATATION²

M. Killian Hervé – 022 794 54 30 – 079 252 71 82

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

aquaCAF (cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers)

- > dès 18 ans, mardi de 12h15 à 13h, piscine En-Sauvy
- > dès 18 ans, mercredi de 17h50 à 18h35, piscine du Bachtet-de-Pesay
- > dès 18 ans, mercredi de 20h à 20h45, piscine de Tivoli
- > dès 18 ans, jeudi de 20h30 à 21h15, piscine de la Caroline
- > dès 18 ans, samedi de 11h25 à 12h10, piscine En-Sauvy
- aqua cardiotraining (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique)
- > dès 18 ans, mardi de 19h40 à 20h25, piscine En-Sauvy
- > dès 18 ans, mercredi de 18h40 à 19h25, piscine du Bachtet-de-Pesay
- > dès 18 ans, mercredi de 20h30 à 21h15, piscine de la Caroline
- > dès 18 ans, jeudi de 12h15 à 13h, piscine de Tivoli
- > dès 18 ans, vendredi de 12h15 à 13h, piscine En-Sauvy
- > dès 18 ans, vendredi de 20h05 à 20h50, piscine En-Sauvy

aqua deep (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique)

- > dès 18 ans, lundi de 20h55 à 21h40, piscine En-Sauvy
- > dès 18 ans, jeudi de 20h20 à 20h55, piscine du Bachtet-de-Pesay
- > dès 18 ans, vendredi de 20h55 à 21h40, piscine En-Sauvy
- aqua douce (cours visant l'entretien de la condition physique et de la souplesse articulaire)
- > dès 18 ans, samedi de 12h à 12h45, piscine du Bachtet-de-Pesay
- > dès 18 ans, mercredi de 9h10 à 9h55, piscine du Bachtet-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
- > dès 18 ans, lundi de 20h05 à 20h50, piscine En-Sauvy
- > dès 18 ans, mardi et jeudi de 20h05 à 20h50, piscine de Tivoli
- > dès 18 ans, mercredi de 20h35 à 21h20, piscine du Bachtet-de-Pesay
- > dès 18 ans, jeudi de 19h45 à 20h30, piscine de la Caroline
- > dès 18 ans, vendredi de 20h05 à 20h50, piscine de la Caroline
- > dès 18 ans, samedi de 12h10 à 12h55, piscine du Bachtet-de-Pesay

ARTS MARTIAUX & SPORTS DE COMBAT

DOJO DE GENÈVE

M. Chadi Sawaya – 078 845 60 90

info@dojodogeneve.ch – www.dojodogeneve.ch

- > aikido, enfants, de 5 à 7 ans, mercredi de 13h45 à 14h45
- > aikido, enfants, de 8 à 10 ans, mercredi de 15h à 16h
- > aikido, enfants, de 11 à 13 ans, mercredi de 16h15 à 17h15
- > aikido, adultes, dès 14 ans, mardi de 20h30 à 21h30
- > aikido, adultes, dès 14 ans, jeudi de 18h45 à 20h15

DOJO LANCY-PAULETTES

M. Tarek Hamili – 076 569 33 11

info@dojopalettes.ch – www.dojopalettes.ch

- > aikido, enfants, dès 8 ans, mercredi de 17h30 à 18h30
- > aikido, adultes, dès 14 ans, mardi et jeudi de 19h45 à 21h15
- > pré-judo, enfants débutant-es, de 4 à 6 ans, mercredi de 16h30 à 17h30
- > judo, enfants, de 6 à 8 ans, mardi de 16h30 à 17h30
- > judo, enfants, de 9 à 13 ans, mardi de 17h30 à 18h30
- > judo, enfants, de 6 à 13 ans, mercredi de 17h30 à 18h30
- > judo, adolescent-es, de 14 à 20 ans, lundi de 17h30 à 19h
- > judo, adultes, dès 16 ans, lundi de 19h30 à 21h
- > ju-jitsu, self-défense, enfants, dès 6 ans, vendredi de 17h15 à 18h15
- > ju-jitsu, self-défense, adultes, dès 14 ans, lundi et vendredi de 12h15 à 13h15
- > ju-jitsu, self-défense, adultes, dès 14 ans, mardi et mercredi de 19h30 à 21h
- > karaté, enfants débutant-es, dès 6 ans, mardi et jeudi de 17h30 à 18h30
- > karaté, adultes tous niveaux, dès 16 ans, mercredi et vendredi de 19h30 à 21h

FUKENTO / WINTOKYORI

M. Vincent Weber – 079 203 60 21

weber.vincent@tpg.ch – www.fukento.ch

- > combat/défense, art de défense personnelle, de 10 à 99 ans, mardi et mercredi de 19h à 20h15, salle de rythmique, école Cérésolle

IPPON KARATÉ CLUB TIVOLI

M. Vincent Longagna – 078 817 20 93

info@karatetivoli.ch – www.karatetivoli.ch

- > pré-karaté, de 6 à 7 ans, jeudi de 17h30 à 18h20
- > karaté, débutant-es, de 8 à 12 ans, lundi de 17h30 à 18h30
- > karaté, débutant-es, de 8 à 12 ans, mercredi de 13h30 à 14h30
- > karaté, adultes débutant-es, dès 14 ans, mardi et jeudi de 19h à 20h30

JUDO KWAÏ LANCY

M. Stéphane Fischer – 077 421 15 67

stephane.fischer@infomaniak.ch – www.judokwaïlancy.ch

- > aikido, techniques et randoris, dès 14 ans, mardi de 18h45 à 20h15
- pré-judo, formes de corps, roulades, déplacements, enfants
- > de 4 à 6 ans, lundi, mercredi et jeudi de 17h à 17h45
- > de 4 à 6 ans, vendredi de 17h15 à 18h
- judo, apprentissage du judo, techniques, projections, chutes, enfants
- > de 7 à 13 ans, lundi, mercredi et jeudi de 17h45 à 18h45
- > de 7 à 13 ans, vendredi de 18h à 19h
- > judo, adolescent-es et adultes, apprentissage du judo debout et au sol, techniques, katas, randoris, dès 14 ans, lundi et mercredi de 18h45 à 20h15
- judo, adolescent-es et adultes, apprentissage du judo debout et au sol
- > dès 14 ans, vendredi de 19h à 20h30
- judo, compétition, initiation au judo de compétition et sportif
- > dès 10 ans, mardi de 17h45 à 18h45
- ju-jitsu self-défense, apprentissage de self-défense, clés, esquives
- > dès 14 ans, mercredi de 19h30 à 21h

LE CÈDRE AÏKIDO DOJO

M. Paul Daher – 078 748 48 93

les_cedres@infomaniak.ch – www.lecedreaikidodojo.ch

- > aikido et yoga japonais, enfants, de 6 à 13 ans, mardi de 17h15 à 18h15
- > aikido et yoga japonais, adolescent-es et adultes, dès 14 ans, mardi de 18h30 à 20h
- > aikido, adolescent-es et adultes, dès 14 ans, jeudi de 18h30 à 20h

VOVINAM LANCY

M. Pham Công-Hòa – 079 479 72 77

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

- vovinam, art martial vietnamien, initiation
- > de 10 à 14 ans, mercredi de 18h30 à 19h30, collège de Saussure
- > de 10 à 14 ans, vendredi de 18h30 à 19h30, cycle d'orientation des Grandes-Communes
- > de 15 à 65 ans, mercredi de 18h30 à 20h, collège de Saussure
- > de 15 à 65 ans, vendredi de 18h30 à 20h, cycle d'orientation des Grandes-Communes

YEN-DÔ-DOJO LANCY-PAULETTES

M. Christian Vuissa – 079 675 09 30

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

- > judo, enfants débutant-es, de 5 à 8 ans, mardi de 17h15 à 18h15
- > judo, enfants, tous niveaux, de 8 à 14 ans, lundi et vendredi de 17h à 18h15
- > judo, adultes, tous niveaux, dès 18 ans, mercredi de 19h45 à 21h15

1212 SINGTO MUAY THAÏ GYM

M. David Infante – 079 375 84 31 – singtomuaythai@hotmail.com

- > boxe thaïlandaise, enfants, de 8 à 14 ans, lundi de 17h à 18h
- > boxe thaïlandaise, adultes, dès 14 ans, lundi de 18h à 20h
- > boxe thaïlandaise, femmes, dès 14 ans, mardi de 19h30 à 20h30

BADMINTON

BADMINTON CLUB LANCY

M. Paul-Henri Tinguely – 079 206 70 35

pht@altair consulting.com

- > badminton, niveau post-débutant, de 10 à 77 ans, mardi de 20h à 22h
- > badminton, initiation pour débutant-es, de 10 à 77 ans, vendredi de 20h à 22h

BASKETBALL

LANCY PLAN-LES-OUATES BASKET¹

Mme Estelle Rosa – 079 319 65 15

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

- > basketball, U8 filles, de 6 à 7 ans, samedi de 10h à 11h30
- > basketball, U10 filles, de 8 à 9 ans, vendredi de 17h à 18h30
- > basketball, U12 filles, de 10 à 11 ans, lundi de 17h30 à 19h
- > basketball, U14 filles, de 12 à 13 ans, jeudi de 18h à 19h30
- > basketball, U16 filles, de 14 à 15 ans, jeudi de 19h30 à 21h
- > basketball, 2^e ligue féminine, dès 18 ans, lundi de 20h30 à 22h

CRICKET

CRICKET XI STARS LANCY

M. Raja Hafeez – 079 292 96 80 – rajarhafeez@gmail.com – www.ge11stars.com

- > cricket, initiation pour débutant-es, de 7 à 60 ans, mardi de 13h30 à 14h30, stade d'athlétisme, Centre sportif des Evaux, Onex

CYCLISME

VÉLO-CLUB LANCY

M. Eric Schütz – 077 436 38 00 – es@git.ch – www.vclancy.ch

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

DANSE & ROCK ACROBATIQUE

ASSOCIATION HORA

Mme Natalia Villalba – 078 813 72 16

natalia.villalba.meyer@gmail.com – www.hora-danse.ch

- > danses en cercle, tout public, lundi de 17h à 18h30, espace Palettes, avenue des Communes-Réunies 73

CREATIVE DANCE

Mme Estelle Huybrechts – 076 702 12 13

association.creative dance@gmail.com – www.creative dance.ch

danse, découverte de différents styles de danse

- > de 4 à 6 ans, mercredi de 14h15 à 15h
- > de 7 à 9 ans, mercredi de 15h15 à 16h15
- > de 10 à 14 ans, mercredi de 16h30 à 17h30
- > de 15 à 20 ans, mercredi de 17h45 à 18h45
- > adultes, mercredi de 19h à 20h

DANSE OR – DANSE ORIENTALE

Mme Carol Barbarino – 079 122 44 02 – carollbarbarino@gmail.com

- > danse orientale, enfants, tous niveaux, mercredi de 18h à 19h
- > danse orientale, adultes, tous niveaux, mercredi de 19h à 20h
- > danse orientale, enfants et adultes, tous niveaux, samedi de 16h à 17h

DOJO LANCY-PAULETTES

M. Tarek Hamili – 076 569 33 11 – info@dojopalettes.ch – www.dojopalettes.ch

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

ECOLE DE BALLET CLASSIQUE

Mme Polina Smirnova – 079 513 69 28 – ecoledeballetsmirnova@gmail.com

- > ballet, enfants, de 6 à 8 ans, mercredi et vendredi de 18h à 19h
- > ballet, enfants, de 9 à 12 ans, mercredi et vendredi de 19h10 à 20h10
- > ballet à la barre, adultes, dès 18 ans, mardi de 10h à 11h
- > pilates/stretching, adultes, dès 18 ans, jeudi de 10h à 11h

ROCK DANCE COMPANY

M. Nicolas Grillet – 079 417 82 99

presidence@rockdancecompany.ch – www.rockdancecompany.ch

- rock acrobatique, découverte pour débutant-es,
- > de 4 à 7 ans, mercredi de 15h45 à 16h45, salle de gymnastique 2, collège de Saussure
- > de 8 à 12 ans, mercredi de 14h à 15h30, salle de gymnastique 2, collège de Saussure

ESCALADE & SPORTS DE MONTAGNE

AMIS MONTAGNARDS

M. Andrea Picco (alpinisme & escalade) – 079 904 59 52

M. Emmanuel Rossi (infos générales) – 077 972 98 16

info@amis.ch – alpinisme@amis.ch – www.amis.ch

- > alpinisme et escalade, informations, dès 6 ans, mardi de 17h à 19h30
- > compétition à ski, informations, dès 8 ans, mardi de 17h à 19h30
- > cours de ski et snowboard, informations, dès 5 ans, mardi de 17h à 19h30
- > escalade en salle, essais et infos, dès 6 ans, mardi de 17h à 19h30
- > gym pour tous, informations, dès 12 ans, mardi de 17h à 19h30

- > randonnée à ski, informations, dès 12 ans, mardi de 17h à 19h30
- > randonnée pédestre et raquettes, informations, dès 12 ans, mardi de 17h à 19h30
- > sorties parents-enfants en montagne (multiples activités), informations, dès 5 ans, mardi de 17h à 19h30
- > VTT, informations, dès 12 ans, mardi de 17h à 19h30

GENÈVE MONTAGNE

M. Robert Stütelmann – 078 800 69 19 – robieltan@gmail.com

www.genevemontagne.ch

- > escalade, initiation pour débutant-es, de 10 à 70 ans, lundi de 18h à 19h30
- > escalade, initiation pour débutant-es, de 10 à 70 ans, du mardi au samedi, de 18h à 19h

BUVETTE LE RELAIS C/O GENÈVE MONTAGNE

M. Robert Stütelmann – 078 800 69 19 – robieltan@gmail.com

www.genevemontagne.ch/lerelais

- > slackline, initiation, tous niveaux, de 10 à 70 ans, du lundi au samedi de 17h à 18h30

ESCRIME

ESCRIME FLORIMONT LANCY

M. Jean-Jacques Prat – escrime@florimont.ch – www.escrimeflo.com

- > escrime, débutant-es, de 6 à 12 ans, mercredi de 13h30 à 14h30
- > escrime, débutant-es, de 6 à 12 ans, vendredi de 17h à 18h
- > escrime, ados loisirs, dès 12 ans, mardi de 19h à 21h
- > escrime, adultes, dès 20 ans, mardi de 19h à 21h

FITNESS, PILATES, PREPARATION PHYSIQUE & YOGA

BILLY HÉLÈNE

Billy Hélène – 076 643 29 90 – billyhelene1@gmail.com

www.billyhelenebodymov.com

- > acro yoga parents-enfants, acrobaties, yoga, respiration et relaxation, dès 4-5 ans, jeudi de 17h30 à 18h15
- > gym douce avec bébé, assouplissement et renforcement musculaire, jusqu'à 2 ans, mercredi de 9h à 9h45, et de 10h à 10h45
- > yoga et signes de la langue des signes, enfants et adultes, tout public, mercredi de 11h à 11h45
- > yoga en famille, postures de yoga, respiration et relaxation, dès 2-3 ans, jeudi de 16h30 à 17h15

DIAN' EQUILBRE

Mme Diane Blanc-Giacobino – 079 779 04 54

diane.blanc293@gmail.com – www.dianequilibre.ch

pilates, cours collectif, niveau débutant

- > de 45 à 75 ans, vendredi de 10h à 11h, école Champ-Joly
- pilates, cours collectif niveau moyen-avancé
- > de 16 à 60 ans, mercredi de 19h15 à 20h15, école de la Caroline
- > de 16 à 60 ans, vendredi de 8h45 à 9h45, école Champ-Joly
- pilates, cours en distanciel (lien internet)
- > de 16 à 60 ans, lundi de 19h à 20h, visio-conférence

DOJO DE GENÈVE

M. Chadi Sawaya – 078 845 60 90 – info@dojodogeneve.ch – www.dojodogeneve.ch

- > yoga japonais, cours de respiration, méditation, gymnastique couchée/debout/assise, exercices énergétiques et traitement à deux, adultes, dès 18 ans, jeudi de 20h30 à 21h45, salle de rythmique, école Cérésolle

GYM FIT PILATES¹

Mme Marie-Christine Ionta – 079 731 79 25 – mcionta69@yahoo.fr

<https://mcionta69.wixsite.com/gymfit>

- > pilates et renforcement musculaire, dès 18 ans, lundi et vendredi de 8h50 à 9h40
- et le lundi de 9h50 à 10h40, Maison de la Musique-Onex

LE CÈDRE AÏKIDO DOJO

M. Paul Daher – 078 748 48 93 – les_cedres@infomaniak.ch

www.lecedreaikidodojo.ch

- > genkikai (gymnastique réparatrice), yoga japonais, adultes
- dès 18 ans, mercredi de 18h30 à 20h, Institut Florimont

TERRA MOVE

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

- > hatha yoga, adultes, dès 18 ans, vendredi de 9h à 10h
- > hatha yoga, seniors, dès 50 ans, lundi de 14h30 à 15h30
- > pilates, cours sur machines en duo et trio, dès 18 ans, vendredi de 12h15 à 13h15
- > pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, lundi de 18h15 à 19h15
- > pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, jeudi de 9h à 10h
- > pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, jeudi de 19h15 à 20h15
- > pilates, mix mat/machines, dès 18 ans, mardi de 18h15 à 19h15
- > yin-yoga, dès 18 ans, lundi de 19h15 à 20h15
- > yoga, enfants, de 5 à 10 ans, mercredi de 10h à 11h
- > yoga de la santé Pranayama et auto-massage, dès 18 ans, mercredi de 19h15 à 20h15
- > yoga Vinyasa, dès 18 ans, jeudi de 12h15 à 13h15 et de 18h15 à 19h15

YEN-DÔ-DOJO LANCY-PAULETTES

M. Christian Vuissa – 079 675 09 30 – info@yendo-dojo.ch – www.yendo-dojo.ch

- > yoga, tous niveaux, dès 16 ans, jeudi de 18h30 à 19h45, Dojo Etoile-Palettes, avenue des Communes-Réunies 80b

YOGART

Mme Nicole Meylan – 076 615 82 89 – nicole.meylan.63@gmail.com

www.yogart.simidf.com

- > yoga, cours découverte, dès 18 ans, lundi de 9h45 à 10h45
- et de 12h15 à 1