



# Le programme 2018 en un coup d'oeil !

7 activités = 1 cadeau

## Juin

Petit-Lancy  
Grand-Lancy

- 05.06 De VIVA à VIVA
- 12.06 Initiation au Tai Chi Chuan
- 19.06 Fitness urbain
- 26.06 Qi Gong « bien-être »

## Juillet

Genève  
Onex  
Confignon

- 03.07 De la Jonction à la Bâtie
- 10.07 Zumba
- 17.07 Danses du monde
- 24.07 Gym Cardio
- 31.07 Stretching

## Août

Bardonnex  
Onex  
Confignon  
Bernex

- 07.08 C'est bon pour ta pomme!
- 14.08 Je marche pour ma forme
- 21.08 Country Dance
- 28.08 La 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



# Passeport santé 2018



Tous les mardis dès 9h15

Activités physiques pour les seniors suivies d'une collation

Accès libre et gratuit !

Informations et contact: <http://passeportsante2016.overblog.com>



Association Cité générations  
Laura Ringuet

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



Association VIVA

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

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

Avec la collaboration de:

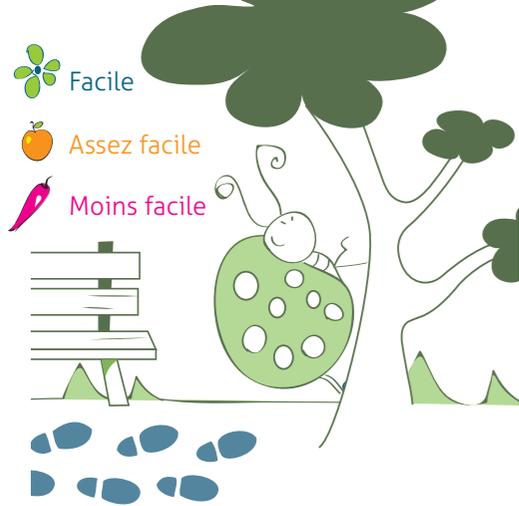
H. Afaino (Qi Gong, Tai Chi Chuan); J. Arsich (stretching); ARCV – Association pour la réadaptation cardiovasculaire; Résidence Beauregard; Gym Seniors / Pro Senectute; NSCB, club de Dance Country; La Pétanque onésienne; R. Pinazo (Zumba); Run Essence; Les Vergers d'Epicure.

Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera





## JUIN

**5 juin** (9h30-12h30)   
**De VIVA à VIVA**

Marche commentée par  
N. Hasler

Brunch au local de VIVA du  
Petit-Lancy en fin de balade

**Départ depuis le Café VIVA  
à l'Espace Palettes, arrivée  
au Café VIVA au Petit-Lancy**  
Av. des Communes-Réunies 73  
1212 Grand-Lancy

TRAM 12, BUS 23, 42: Pontets  
● ● ● ● ● ● ● ●

**12 juin** (9h30-11h)   
**Initiation  
au Tai Chi Chuan**

H. Afaino  
Parc des Fraisiers  
1212 Grand-Lancy

BUS 22, 42: Curé-Baud  
● ● ● ● ● ● ● ●

**19 juin** (9h30-11h)   
**Fitness urbain**

C. Aeby / Gym Seniors  
**Parc Emile-Dupont**  
Av. du Plateau  
1213 Petit-Lancy

TRAM 14, BUS 21: Petit-Lancy  
● ● ● ● ● ● ● ●

**26 juin** (9h30-11h)   
**Qi Gong « bien-être »**

H. Afaino  
**Parc Louis-Bertrand**  
1213 Petit-Lancy

TRAM 14, BUS 21: Petit-Lancy  
● ● ● ● ● ● ● ●

## JUILLET

**3 juillet** (9h30-11h)   
**De la Jonction à la Bâtie**

Balade commentée / VIVA  
**Rendez-vous dans le parc à gauche  
après le Pont Sous-Terre**  
Rue de Sous-Terre 3  
1203 Genève

TRAM 14, BUS 2, 3, 7, 10, 11, 19: Jonction  
BUS 11: Seujet  
● ● ● ● ● ● ● ●



Petit-Lancy,  
Grand-Lancy,  
Onex,  
Confignon,  
Bernex,  
Genève et  
Bardonnex

**10 juillet** (9h30-11h)   
**Zumba**

R. Pinazo  
**Parc Brot**  
Rte de Chancy 111  
1213 Onex

TRAM 14, BUS 2, 21, 43, J, K: Onex -  
Salle communale  
BUS 43: arrêt Rochette  
● ● ● ● ● ● ● ●

**17 juillet** (9h30-11h)   
**Danses du monde**

C. Beusoleil / Gym Seniors  
**Parc de la Mairie d'Onex**  
Ch. Charles-Borgeaud 27  
1213 Onex

TRAM 14, BUS 2, 21, K, L: Onex -  
Salle communale  
BUS 43: arrêt Rochette  
● ● ● ● ● ● ● ●

**24 juillet** (9h30-11h)   
**Gym Cardio**

Kenelm / ARCV  
**Place du 150e**  
Angle av. Bois-de-la-Chapelle et  
Rue du Vieux-Moulin  
1213 Onex

BUS 2, 19: Onex - Cité  
● ● ● ● ● ● ● ●

**31 juillet** (9h30-11h)   
**Stretching**

J. Arsich / Centre médical de  
Lancy  
**Résidence EMS Beauregard**  
Ch. de Cressy 67  
1232 Confignon

TRAM 14, BUS K, L: Croisée de  
Confignon  
● ● ● ● ● ● ● ●

## AOÛT

**7 août** (9h30-11h)   
**C'est bon pour ta  
pomme!**

Visite des Vergers d'Epicure  
Chemin de Latoy  
1257 Bardonnex  
Rendez-vous à l'arrêt de bus  
« Bardonnex »  
BUS 46  
● ● ● ● ● ● ● ●

**14 août** (9h30-11h)   
**Je marche  
pour ma forme**

S. Ciudad, « Run Essence »  
**Campagne de Confignon,**  
1232 Confignon

Rendez-vous à l'arrêt tpg « Cressy »  
BUS 21, 43: Cressy  
● ● ● ● ● ● ● ●

**21 août** (9h30-11h)   
**Country Dance**

Association NSCB, club de  
Dance Country  
**Ecole Robert-Hainard**  
Ch. de Saule 120  
1233 Bernex

BUS 47, L: Bernex – Saule  
● ● ● ● ● ● ● ●

**28 août** (9h30-14h)

**La fête aux Evaux:  
Gym avec soft-ball,  
pétanque, ping-pong...  
En collaboration avec  
la semaine  
« Bien dans ma vi(lle) »**

S. Chambaz / Gym Seniors,  
Pétanque onésienne, suivi d'un  
buffet champêtre

**Chalet du Parc des Evaux**  
1213 Onex

BUS 21, 43: Arrêts La Traille, Vallet  
BUS 2, 19: Arrêts Evaux, Onex-Cité  
Transport organisé sur demande  
● ● ● ● ● ● ● ●

Passport  
santé  
2018



Illustrations : R. Chevrier