

# Informations & contact

Page Facebook : Passeport Santé Genève

## Association VIVA

« Valoriser et intégrer pour vieillir autrement »  
Av. Louis-Bertrand 7-9, 1213 Petit-Lancy



Coordinatrices du projet :  
Alison Hirt et Tamara Caprani  
Renseignements au **077 407 85 74** ou **022 792 51 43**

## Association Cité générations

Route de Chancy 98, 1213 Onex



## Avec la collaboration de

A. Briffaz / P. Clemente / M. Da Silva Prohmann  
Gym Seniors GE / Hosukwan / MyPhysio / Physionomade  
R. Pinazo

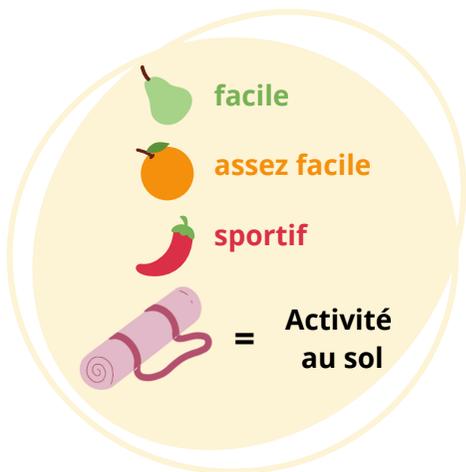
## Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Passeport Santé**  
**Lancy, Onex & Co.**  
**Tous les mardis dès 8h45**  
Activités physiques gratuites pour les seniors



**Mardi 11 juin** (9h-10h)   
**Zumba Gold**  
 Raquel Pinazo  
**Parc Emile-Dupont**  
 Av. du Plateau  
**1213 Petit-Lancy**  
 Tram 14, bus J, K, 21 :  
 Petit-Lancy-Place

**Mardi 18 juin** (9h-10h)   
**Yoga**  
 Alexandra Briffaz  
**Parc Chuit**  
 ch. des Erables  
**1213 Petit-Lancy**  
 Tram 14, bus J, K, 21 :  
 Petit-Lancy-Place

**Mardi 25 juin** (9h-10h)   
**Danses du monde**  
 Gym Seniors GE  
**Parc Emile-Dupont**  
 Av. du Plateau  
**1213 Petit-Lancy**  
 Tram 14, bus J, K, 21 :  
 Petit-Lancy-Place

**Mardi 2 juillet** (9h-10h)   
**Stretching**  
 MyPhysio   
**Parc Chuit**  
 Ch. des Erables  
**1213 Petit-Lancy**  
 Tram 14, bus J, K, 21 :  
 Petit-Lancy-Place

**Mardi 9 juillet** (9h-10h)   
**Atelier prévention des chutes**  
 Physionomade  
**Parc En-Sauvy**  
 Av. du Curé-Baud  
**1212 Grand-Lancy**  
 Tram 15 : Curé-Baud

**Mardi 16 juillet** (9h-10h)   
**Gym du dos**  
 Pily Clemente  
**Parc Marignac**  
 Av. Eugène-Lance 28  
**1212 Grand-Lancy**  
 Bus 15, 17, bus 22, 23 : Lancy-  
 Piscine

**Mardi 23 juillet** (9h-10h)   
**Tai Chi**  
 Hosukwan  
**Parc de la Mairie**  
 Ch. Charles-Borgeaud 27  
**1213 Onex**  
 Tram 14, Bus J, K, 2, 43 :  
 Onex-Salle communale

**Mardi 6 août** (9h-10h)   
**Capoeira débutant**  
 Mariana Da Silva Prohman  
**Place de jeux de Bernex**  
 Angle ch. du Signal et ch. de  
 Calabry  
**1233 Bernex**  
 Bus L, 47, 48 : Bernex-église



**Mardi 13 août** (9h-11h)   
**Marche aux Mouilles**  
**suivie d'un brunch festif**  
 Physionomade  
**RDV : Onex-Salle Communale**  
 (TPG - Route de Chancy) **à 8:30**  
**pour prendre le bus jusqu'au**  
**point de départ**  
 Départ : Étang des Mouilles  
**1233 Bernex**



Prévoyez des chaussures  
 et vêtements  
 confortables, ainsi qu'un  
 chapeau ou une  
 casquette



**Pour votre sécurité, les activités seront  
 annulées en cas de vague de chaleur**

**Renseignements au 077 407 85 74**

**Participation  
 à au moins la moitié  
 des activités = 1 cadeau**

# Informations & contact

Page Facebook : Passeport Santé Genève

## Association VIVA

« Valoriser et intégrer pour vieillir autrement »  
Av. Louis-Bertrand 7-9, 1213 Petit-Lancy



Coordinatrices du projet :  
Alison Hirt et Maria Diamantoudi  
Renseignements au **077 407 85 74** ou **022 792 51 43**

## Association Cité générations

Route de Chancy 98, 1213 Onex



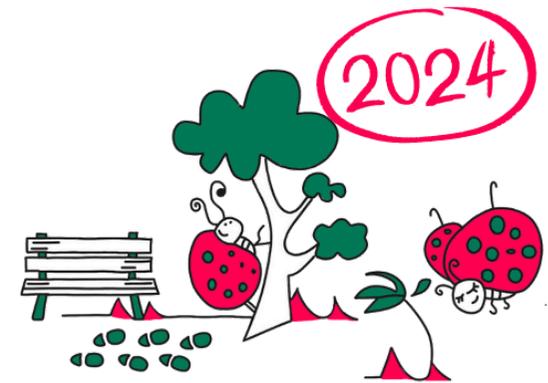
## Avec la collaboration de

P. Clemente / M. Diamantoudi / Gym Seniors GE  
Hosukwan/ MyPhysio / Physionomade

## Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Passeport Santé  
Contemplatif**  
**Tous les mercredis dès 8h45**  
Activités physiques gratuites pour les seniors

Toutes les activités  
sont adaptées  
pour les  
personnes à  
mobilité  
réduite !



**Mercredi 12 juin** (9h-10h)

**Méditation matinale**

Maria Diamantoudi

**Parc Chuit**

Ch. des Erables

**1213 Petit-Lancy**

Tram 14, bus J, K, 21 :

Petit-Lancy-Place

**Mercredi 19 juin** (9h-10h)

**Pétanque**

VIVA

**Parc Chuit**

Ch. des Erables

**1213 Petit-Lancy**

Tram 14, bus J, K, 21 :

Petit-Lancy-Place

**Mercredi 26 juin** (9h-10h)

**Qi gong**

Hosukwan

**Parc Chuit**

Ch. des Erables

**1213 Petit-Lancy**

Tram 14, bus J, K, 21 :

Petit-Lancy-Place

**Mercredi 3 juillet** (9h-10h)

**Gym mobilité et plaisir**

Gym Seniors GE

**EMS Résidence Beauregard**

Ch. de Cressy 67

**1232 Confignon**

Tram 14, bus J, K, 48, 70 :

Confignon-Croisée

**Mercredi 10 juillet** (9h-10h)

**Gym douce**

MyPhysio

**Parc En-Sauvy**

Av. du Curé-Baud

**1212 Grand-Lancy**

Tram 15 : Curé-Baud

**Mercredi 17 juillet** (9h-10h)

**Atelier "se relever"**

Physionomade

**Parc En-Sauvy**

Av. du Curé-Baud

**1212 Grand-Lancy**

Tram 15 : Curé-Baud

**Mercredi 24 juillet** (9h-10h)

**Gym du dos**

Pily Clemente

**Parc Brot**

Rte de Chancy 111

**1213 Onex**

Tram 14, Bus J, K, 2, 43 :

Onex-Salle communale

**Mercredi 7 août** (9h-10h)

**Gym équilibre**

Gym Seniors GE

**Parc Brot**

Rte de Chancy 111

**1213 Onex**

Tram 14, Bus J, K, 2, 43 :

Onex-Salle communale



**Exceptionnellement**

**MARDI 13 août** (9h-11h)

**Marche aux Mouilles  
suivie d'un brunch festif**

Physionomade

**RDV : Onex-Salle**

**Communale** (TPG - Route de  
Chancy) **à 8:30 pour prendre  
le bus jusqu'au point de  
départ**

Départ : Étang des Mouilles

**1233 Bernex**

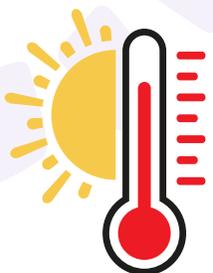
**Possibilité d'organiser un  
transport en minibus,  
appelez-nous pour réserver  
votre place**

**Pour votre sécurité, les activités seront  
annulées en cas de vague de chaleur**

**Renseignements au 077 407 85 74**

**Participation  
à au moins la moitié  
des activités = 1 cadeau**

Prévoyez des chaussures  
et vêtements  
confortables, ainsi qu'un  
chapeau ou une casquette



# Informations & contact

Page Facebook : Passeport Santé Genève

## Association VIVA

« Valoriser et intégrer pour vieillir autrement »  
Av. Louis-Bertrand 7-9, 1213 Petit-Lancy



Coordinatrices du projet :  
Alison Hirt et Aurélie Borghese  
Renseignements au **077 407 85 74** ou **022 792 51 43**

## Association Cité générations

Route de Chancy 98, 1213 Onex



## Avec la collaboration de

AJ Movement / ARCV / A. Briffaz / P. Clemente  
Gym Seniors GE / Hosukwan / K. Lorenzini / R. Pinazo

## Avec le soutien de

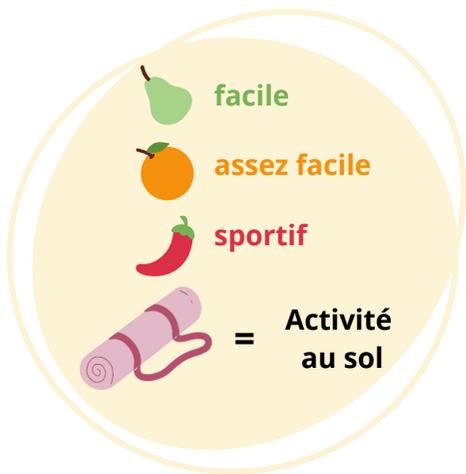


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Passeport Santé Rive Gauche

**Tous les vendredis dès 8h45**  
Activités physiques gratuites pour les seniors



**Vendredi 28 juin** (9h-10h)

**Zumba Gold**

Raquel Pinazo

**Parc Sismondi**

Rte du Vallon 8

**1224 Chêne-Bougeries**

Tram 12, 17 : Grange-Falquet

Bus 34 : Parc Stagni



**Vendredi 19 juillet** (9h-10h)

**Pilates**

AJ Movement

**Place Communale**

Angle Route de Frémis et Rue de Graman

**1241 Puplinge**

Bus 31, 37 : Puplinge-Mairie



Prenez une gourde !



**Vendredi 16 août** (9h-11h)

**Balade le long du chemin mémoriel**

**Suivie d'un brunch festif**

Kaarina Lorenzini

**RDV : Place Favre** (TPG - Rue de Genève, Chêne-Bourg) **à 8:30**

**pour prendre le bus jusqu'au point de départ**

Départ : Chemin de La-Craz

**1226 Thônex**



**Vendredi 14 juin** (9h-10h)

**Yoga**

Alexandra Briffaz

**Parc Stagni**

Rte du Vallon 8

**1224 Chêne-Bougeries**

Tram 12, 17 : Grange-Falquet

Bus 34 : Parc Stagni



**Vendredi 5 juillet** (9h-10h)

**Gym cardio**

ARCV

**Parc de la Mairie**

Rte de Vandœuvres 104

**1253 Vandœuvres**

Bus 33, 38 : Vandœuvres ou parking à la mairie



**Vendredi 26 juillet** (9h-10h)

**Line Dance**

Gym Seniors GE

**Parc de l'Ancienne Mairie**

Rue de Genève 75

**1225 Chêne-Bourg**

Tram 12, 17, bus 31, 32 : Peillonex

Tram 12, 17 : Graveson



**Vendredi 21 juin** (9h-10h)

**Tai chi**

Hosukwan

**Parc des EMS Le Nouveau**

**Prieuré et Eynard-Fatio**

Chemin du Pré-du-Couvent

**1224 Chêne-Bougeries**

Bus 1, 9 : Clos du Môlan



**Vendredi 12 juillet** (9h-10h)

**Stretching**

MyPhysio

**Résidence**

**Les jardins de Mona**

Ch. Etienne-Chennaz 10

**1226 Thônex**

Tram 12, 17 : Moillesulaz

Bus 32, 37 : Tronchet



**Vendredi 9 août** (9h-10h)

**Capoeira débutant**

Mariana Da Silva Prohman

**Parc Stagni**

Rte du Vallon 8

**1224 Chêne-Bougeries**

Tram 12, 17 : Grange-Falquet

Bus 34 : Parc Stagni



Prévoyez des chaussures et vêtements confortables, ainsi qu'un chapeau ou une casquette



**Pour votre sécurité, les activités seront annulées en cas de vague de chaleur**

Renseignements au 077 407 85 74

**Participation à au moins la moitié des activités = 1 cadeau**