

La Ville de Genève offre des initiations gratuites de sport du 29 octobre 2023 au 24 mars 2024

2023			
Dates	Horaires	Activités	Lieux
Dimanche 29 octobre	8h30-9h30	Total Sculpt / intensité modérée	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Hit Full Body / intensité forte	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
	10h30-11h30	Gym poussettes	Parc de la Perle du Lac
Jeudi 2 novembre	12h30-13h30	Running / intensité faible	Centre sportif du Bout-du-Monde
Samedi 4 novembre	8h30-9h30	Pilates / intensité faible	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	CAF (Cuisses Abdo-Fessiers) / intensité modérée	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
	11h00-12h00	Running / intensité forte	Centre sportif de la Queue-d'Arve
Dimanche 5 novembre	8h30-9h30	Total Sculpt / intensité modérée	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Hit Full Body / intensité forte	
	10h30-11h30	Gym poussettes	Parc de la Perle du Lac
Jeudi 9 novembre	12h30-13h30	Running / intensité faible	Centre sportif du Bout-du-Monde
Samedi 11 novembre	8h30-9h30	Yoga / intensité faible	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Zumba / intensité modérée	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
Dimanche 12 novembre	10h30-11h30	Gym poussettes	Parc de la Perle du Lac
Dimanche 19 novembre	8h30-9h30	Total Sculpt / intensité modérée	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Hit Full Body / intensité forte	
Dimanche 26 novembre	10h30-11h30	Gym poussettes	Parc de la Perle du Lac
Samedi 2 décembre	8h30-9h30	Yoga / intensité faible	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Zumba / intensité modérée	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
	11h00-12h00	Running / intensité forte	Centre sportif du Bois-des-Frères
2024			
Dates	Horaires	Activités	Lieux
Samedi 20 janvier	10h00-11h00	Running / intensité faible	Centre sportif de la Queue-d'Arve
Dimanche 21 janvier	8h30-9h30	Total Sculpt / intensité modérée	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Hit Full Body / intensité forte	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
Samedi 27 janvier	8h30-9h30	Yoga / intensité faible	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Zumba / intensité modérée	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
Dimanche 28 janvier	10h00-11h00	Running / intensité forte	Centre sportif de la Queue-d'Arve
Samedi 3 février	8h30-9h30	Total Sculpt / intensité modérée	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Hit Full Body / intensité forte	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
Dimanche 4 février	8h30-9h30	Yoga / intensité faible	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Zumba / intensité modérée	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
Samedi 10 février	10h00-11h00	Running / intensité faible	Centre sportif de la Queue-d'Arve
Dimanche 11 février	10h30-11h30	Gym poussettes	Parc de la Perle du Lac
Jeudi 29 février	12h30-13h30	Running / intensité forte	Centre sportif du Bout-du-Monde
Samedi 2 mars	8h30-9h30	Total Sculpt / intensité modérée	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Hit Full Body / intensité forte	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
Dimanche 3 mars	8h30-9h30	Yoga / intensité faible	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	9h45-10h45	Zumba / intensité modérée	
	11h00-12h00	Circuit training / Parent-enfant 6 - 16 ans	
	10h30-11h30	Gym poussettes	Parc de la Perle du Lac
Dimanche 10 mars	10h30-11h30	Gym poussettes	Parc de la Perle du Lac
Jeudi 14 mars	12h30-13h30	Running / intensité faible	Centre sportif du Bout-du-Monde
Dimanche 17 mars	10h30-11h30	Gym poussettes	Parc de la Perle du Lac
Jeudi 21 mars	12h30-13h30	Running / intensité forte	Centre sportif du Bout-du-Monde
Samedi 23 mars	9h45-10h45	Total Sculpt / intensité modérée	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	11h00-12h00	Hit Full Body / intensité forte	
Dimanche 24 mars	9h45-10h45	Yoga / intensité faible	Salle de gymnastique des Vieux-Grenadiers
	11h00-12h00	Zumba / intensité modérée	

Le programme peut être soumis à modification, veuillez consulter régulièrement le site web pour avoir la dernière version à jour. Ces cours sont gratuits et ouverts à tous et toutes dès 18 ans.

Les inscriptions aux cours sont gratuites, mais obligatoires.

Informations et inscriptions :

www.geneve.ch/sport-en-hiver



Genève,
ville de sport

www.geneve.ch

