

PORTES OUVERTES

14 - 19 septembre 2020



Lancytutti sports

Initiations, participations, démonstrations par toutes les sociétés sportives lancéennes

www.tuttisports.ch



LUNDI 14 SEPTEMBRE

- 8h50 gym fit pilates, pilates, renforcement musculaire, dès 18 ans, Gym Fit Pilates²
- 9h50 gym fit pilates, pilates, renforcement musculaire, dès 18 ans, Gym Fit Pilates²
- 10h30 gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
- 12h15 aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation
- natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 12h30 aquafitness, aquagym tonic en eau profonde, de 18 à 65 ans, Aquatraining
- 14h cricket, démonstration, de 6 à 99 ans, Cricket XI Stars Lancy
- 14h30 yoga-pilates, gymnastique de mobilité et d'équilibre avec relaxation, seniors, Terra Move
- 16h30 gym générale, enfantine mixte, de 4 à 5 ans, FSG Lancy
- 17h boxe thaïlandaise, enfants, de 8 à 16 ans, 1212 Singto Gym
- handball, initiation, tous niveaux, de 11 à 12 ans, Lancy Handball Club
- judo, enfants et adolescents, débutants et avancés, de 8 à 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- pré-judo, initiation, roulades et formes de corps, de 5 à 7 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- skateboard, initiation pour débutants, de 8 à 12 ans, The Geneva Skateboard Museum
- 17h30 aikido, découverte, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
- basketball, U13 féminin, de 11 à 12 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- karaté, enfants débutants, de 8 à 14 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- judo, techniques de projection, enfants, de 8 à 12 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- 17h45 basketball, U15 masculin, de 13 à 14 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- 18h boxe thaïlandaise, adultes, dès 16 ans, 1212 Singto Gym
- fitness, CAF, dès 18 ans, Lancy-Natation
- gymnastique de réadaptation cardio-vasculaire, de 40 à 90 ans, ARCV
- yoga vinyasa flow, avancés, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 18h30 gym, aéro sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- handball, initiation, tous niveaux, de 13 à 14 ans, Lancy Handball Club
- 18h45 fitness, pilates, dès 18 ans, Lancy-Natation
- gym fitness, tous niveaux, dès 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- judo technique, projections et immobilisations, adolescents et adultes, dès 13 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- 19h basketball, U17 masculin, de 15 à 16 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- gym dames, dès 15 ans, Gym Maintien
- karaté, adultes débutants, de 15 à 60 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 19h30 pilates, tous niveaux, dès 18 ans, Energy
- ju-jitsu, self-défense, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- yoga et méditation, tous niveaux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 19h45 gym générale, adultes, dès 18 ans, FSG Lancy
- 20h15 aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 20h30 basketball, seniors 2^e ligue féminine, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- 21h natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 21h15 natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy-Natation



MARDI 15 SEPTEMBRE

- 8h45 yoga, tous niveaux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 10h30 yoga sur chaise, dès 50 ans, Yogini Mage Yoga
- 12h15 aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation
- gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
- 12h30 yoga, tous niveaux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 14h yin yoga, tous niveaux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 15h30 yoga maternité, postnatal avec bébé, dès 2 mois après l'accouchement, Yogini Mage Yoga
- 16h30 judo, découverte, de 6 à 9 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 17h escrime, initiation pour débutants, de 8 à 12 ans, Escrime Florimont Lancy
- handball, initiation, tous niveaux, de 7 à 10 ans, Lancy Handball Club
- karaté, découverte, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
- skateboard, toutes disciplines confondues, ladies first, réservé aux filles de tout âge, The Geneva Skateboard Museum
- tennis, court à disposition, accès libre sans professeur, dès 15 ans, Tennis Club Lancy Fraisières³
- 17h15 aikido, enfants, de 6 à 12 ans, Le Cèdre Aikido Dojo
- judo, enfants débutants, dès 5 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 17h30 escalade, initiation pour débutants, de 6 à 16 ans, Amis Montagnards Genève⁷
- judo, découverte, dès 9 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h15 APP pilates, gymnastique sur appareils, le meilleur du pilates, dès 18 ans, Terra Move
- 18h30 gym, body sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- handball, initiation, tous niveaux, de 15 à 16 ans, Lancy Handball Club
- 18h45 aikido, adultes, dès 13 ans, Le Cèdre Aikido Dojo
- gym fitness deep, tous niveaux, dès 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 19h aikido Shodokan, apprentissage des techniques fondamentales, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- self-défense, dès 14 ans, FKT Self Défense
- 19h15 préparation physique pour sports d'extérieur, dès 18 ans, Fit2xplore
- 19h30 aikido, découverte, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- boxe thaïlandaise, Femmes, dès 16 ans, 1212 Singto Gym
- fitness, CAF, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 20h badminton, jeu et démonstration, de 22 à 77 ans, Badminton Club Lancy
- gym en musique, pour tout âge, Gym-Tonic
- volleyball indoor femmes, entraînement, dès 20 ans, Lancy VBC
- 20h15 aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation
- aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation
- fitness, pump, dès 18 ans, Lancy-Natation
- natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 21h natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy-Natation



MERCREDI 16 SEPTEMBRE

- 8h30 yoga senior-dos, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 11h30 natation artistique, initiation, de 6 à 8 ans, Genève Natation 1885⁶
- 12h aqua douce, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 12h15 aquafitness, aquagym tonic en eau peu profonde, de 18 à 65 ans, Aquatraining
- natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 13h football, école de football, de 5 à 6 ans, Lancy Football Club
- 13h30 aquafitness seniors, aquagym spécifique pour les seniors, de 65 à 90 ans, Aquatraining
- danse enfants, éveil à la danse, de 3.5 à 5 ans, Association SWISS-URAL Creagroup
- tennis de table, initiation et démonstration, de 8 à 15 ans, CIT ZZ-LANCY
- 14h handball, initiation, tous niveaux, de 7 à 10 ans, Lancy Handball Club
- rock acrobatique, 1^{er} cours, de 8 à 12 ans, Rock Dance Company
- 14h15 danse classique, moderne, initiation à la danse classique, de 6 à 7 ans, Association SWISS-URAL Creagroup
- 15h danse moderne, classique contemporaine, tous niveaux, de 8 à 12 ans, Association SWISS-URAL Creagroup
- 16h yoga adolescents, dès 11 ans, Yogini Mage Yoga
- 16h30 aquafitness, aquagym tonic en eau profonde, de 18 à 65 ans, Aquatraining
- karaté, pré-karaté, de 6 à 7 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- karaté, enfants débutants, de 8 à 14 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- judo, découverte, de 4 à 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
- pré-judo, initiation au judo, roulades et formes de corps, de 5 à 7 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- 17h gym & danse, initiation, pas de compétition, dès 5 ans, FSG Lancy
- 17h15 aikido, découverte, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 17h30 judo, découverte, dès 7 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 17h45 judo, techniques de projection et immobilisations, enfants, de 8 à 12 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- 17h50 aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 18h gymnastique de réadaptation cardio-vasculaire, de 40 à 90 ans, ARCV
- handball, initiation, tous niveaux, de 13 à 14 ans, Lancy Handball Club
- unihockey, entraînement juniors B, de 14 à 15 ans, Unihockey Club Genève
- skateboard, vétéran skateboard, dès 35 ans, The Geneva Skateboard Museum
- 18h30 vovinam vietvôdao, initiation, de 10 à 60 ans, Vovinam Lancy
- yoga japonais, initiation et pratique, dès 18 ans, Le Cèdre Aikido Dojo
- zumba, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h40 aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 18h45 gym fitness, tous niveaux, dès 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- judo technique, projections, déplacements et immobilisations, dès 13 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- yin yoga, tous niveaux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 19h karaté, adultes débutants, de 15 à 60 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- self-défense, dès 14 ans, FKT Self Défense
- 19h15 gym douce dames, en musique stretching, coordination, équilibre et musculation, adultes, Gym douce Lancy
- 19h30 aquafitness, aquagym tonic en eau peu profonde, de 18 à 65 ans, Aquatraining
- ju-jitsu, self-défense, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- ju-jitsu, self-défense, apprentissage des techniques fondamentales, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- 19h30 pilates, de 18 à 65 ans, Dian'Equilibre⁵

- 20h judo, adolescents-adultes, tous niveaux, dès 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- unihockey, entraînement équipe féminine, dès 16 ans, Unihockey Club Genève
- unihockey, entraînement équipe masculine, dès 16 ans, Unihockey Club Genève
- 20h15 aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation
- aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation
- aquafitness, aquagym tonic en eau profonde, de 18 à 65 ans, Aquatraining
- yoga, tous niveaux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 20h30 aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 21h natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy-Natation
- natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy-Natation

JEUDI 17 SEPTEMBRE

- 9h gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
- 12h15 aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation
- gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
- 16h30 judo, découverte, de 6 à 9 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 17h ba skate ball, mélange du basket et du skateboard, ouvert à tous, The Geneva Skateboard Museum
- gym douce, stretching, adultes, Gym pour le dos
- pré-judo, initiation, roulades et formes de corps, de 5 à 7 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- 17h30 agrès garçons, débutants, de 6 à 8 ans, FSG Lancy
- karaté, découverte, dès 8 ans, Dojo Lancy-Palettes
- karaté, pré-karaté, de 6 à 7 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 17h45 judo, techniques de projection et immobilisations, enfants, de 8 à 12 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- 18h aquafitness, aquagym tonic en eau peu profonde, de 18 à 65 ans, Aquatraining
- basketball, U15 masculin, de 13 à 14 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- handball, initiation, tous niveaux, de 11 à 12 ans, Lancy Handball Club
- 18h15 yoga-pilates, gymnastique de mobilité et d'équilibre avec relaxation, dès 18 ans, Terra Move
- 18h30 fitness, pilates, dès 18 ans, Lancy-Natation
- roller derby, entraînement ouvert, dès 16 ans, Genève Roller Derby United¹
- yoga de l'énergie, tous niveaux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 18h45 yoga, tous niveaux, dès 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- aikido, adultes, dès 13 ans, Le Cèdre Aikido Dojo
- aquafitness, aquagym tonic en eau profonde, de 18 à 65 ans, Aquatraining
- 19h judo, découverte, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 19h15 fitness, pump, dès 18 ans, Lancy-Natation
- gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, Terra Move
- 19h30 basketball, U17 masculin, de 15 à 16 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- 19h45 aikido, découverte, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 20h aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation
- volleyball indoor hommes, entraînement, dès 20 ans, Lancy VBC
- volleyball indoor mixte, entraînement, dès 20 ans, Lancy VBC
- yoga et méditation, mouvements méditatifs, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 20h15 aqua deep, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 20h30 aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 20h45 aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 21h natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy-Natation
- natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy-Natation

Commentaires

¹ Genève Roller Derby United : Matériel disponible en prêt sur demande par mail. – ² Gym Fit Pilates : Places limitées. Prendre contact pour avoir le code d'entrée. – ³ Tennis Club Lancy Fraisières : Feuille d'inscription disponible au club-house. – ⁴ Judo Kwai Lancy : le club fournit les tenues nécessaires à la pratique du judo. Pour l'Aikido et le Ju-jitsu self-défense, un training est suffisant. ⁵ Dian'Equilibre : renforcement des muscles profonds de la ceinture lombo-abdominale, associée à la respiration, améliore la posture, la proprioception et le bien-être en général. Les exercices favorisent l'équilibre, la souplesse, les ouvertures, la posture et le tonus musculaire. – ⁶ Genève Natation 1885 : matériel nécessaire : maillot une pièce, bonnet, lunettes et short pour faire la gym, tapis de gym ou yoga (facultatif). ⁷ Amis Montagnards Genève : lors de cette soirée, les activités du club seront présentées : escalade, alpinisme, randonnée pédestre, ski de randonnée, école de ski, freeride, snowboard, cascade de glace, raquettes, ski de fond et gymnastique.

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

- 8h45 pilates, de 18 à 65 ans, Dian'Equilibre⁵
- yoga, tous niveaux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- yoga, seniors, Terra Move
- 9h pilates, débutant, de 18 à 65 ans, Dian'Equilibre⁵
- 10h30 yoga maternité, prénatal, dès 2 mois de grossesse, Yogini Mage Yoga
- 12h15 APP pilates, gymnastique sur appareils, le meilleur du pilates, dès 18 ans, Terra Move
- aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 12h30 aqua flow, niveau intermédiaire, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 14h yoga vinyasa flow ou yoga doux, dès 18 ans, Yogini Mage Yoga
- 16h30 natation artistique, initiation, de 8 à 10 ans, Genève Natation 1885⁶
- 17h basketball, U9 mixte, de 7 à 8 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- basketball, U11 mixte 2 débutants, de 9 à 10 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- escrime, initiation pour débutants, de 8 à 12 ans, Escrime Florimont Lancy
- gym générale, jeunes gymnastes, mixte, de 6 à 8 ans, FSG Lancy
- judo enfants, tous niveaux (cours mélangé), dès 5 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- tennis, court à disposition, accès libre sans professeur, dès 15 ans, Tennis Club Lancy Fraisières³
- ju-jitsu, découverte, dès 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 17h30 tennis de table, initiation et démonstration, de 8 à 15 ans, CIT ZZ-LANCY
- 18h aquafitness, aquagym tonic en eau peu profonde, de 18 à 65 ans, Aquatraining
- handball, initiation, tous niveaux, de 15 à 16 ans, Lancy Handball Club
- judo mixte, apprentissage des techniques fondamentales, de 5 à 12 ans, Judo Kwai Lancy⁴
- padel, initiation, dès 15 ans, Tennis Club Lancy Fraisières³
- skateboard, Freak'n Friday (session libre en musique pour un afterwork), ouvert à tous, The Geneva Skateboard Museum
- 18h30 Tchoukball, initiation pour débutants, de 8 à 12 ans, Tchoukball Club Lancy
- basketball, U11 mixte 1 avancés, de 9 à 10 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket
- gym, aéro sculpt, dès 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- vovinam vietvôdao, initiation, de 10 à 60 ans, Vovinam Lancy
- 18h45 gym fitness, tous niveaux, dès 14 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 20h aqua minceur dès 18 ans, Lancy-Natation
- badminton, jeu et démonstration, de 9 à 77 ans, Badminton Club Lancy
- 20h10 aqua cardiotraining dès 18 ans, Lancy-Natation
- 20h30 natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 20h55 aqua deep, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 21h natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy-Natation

SAMEDI 19 SEPTEMBRE

- 9h10 aqua douce, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 10h tennis de table, initiation et démonstration, de 8 à 15 ans, CIT ZZ-LANCY
- 12h escalade, initiation, pour tout âge, Genève Montagne
- padel, initiation, dès 15 ans, Tennis Club Lancy Fraisières³
- stackline, initiation, pour tout âge, Genève Montagne
- 12h10 aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 12h15 natation, adultes débutants, dès 18 ans, Lancy-Natation
- natation, adultes intermédiaires et avancés, dès 18 ans, Lancy-Natation
- 13h tennis, initiation pour débutants, tout âge, Lancy Tennis Club
- tennis, renseignements sur l'école de tennis par des professeurs diplômés, tout âge, Lancy Tennis Club
- 14h skateboard, compétition de Game of Skate en team de deux, ouvert à tous, The Geneva Skateboard Museum
- 16h15 natation, pré-ado débutants, de 12 à 15 ans, Lancy-Natation
- 16h30 natation, pré-ado débutants, de 12 à 15 ans, Lancy-Natation

La Ville de Lancy est fière de vous annoncer que sa manifestation sportive, Tuttisports, se déroulera du 14 au 19 septembre prochain.

Après une longue période où tout a dû être mis en pause, les associations sportives lancéennes sont heureuses de pouvoir vous ouvrir leurs portes afin de vous faire découvrir leurs disciplines et leur passion.

Que vous soyez débutants, sportifs du dimanche, athlètes confirmés, ou tout simplement curieux, venez profiter de cette occasion pour trouver l'activité qui vous convient. Vous trouverez dans ce dépliant la liste de tous les cours et activités proposés par les clubs lancéens participant à cet événement.

Corinne Gachet
Conseillère administrative
déléguée aux sports



www.tuttisports.ch

- ## Lancytutti sports
- 1 Ecole & piscine de Tivoli, chemin de Fief-de-Chapitre 15
 - 2 Maison des Amis Montagnards, avenue du Petit-Lancy 54a
 - 3 Cycle d'orientation des Grandes-Communes, chemin Gérard-de-Ternier 20
 - 4 Nouvelle halle sportive de Florimont, chemin du Bac
 - 5 Institut Florimont, avenue du Petit-Lancy 37
 - 6 Stade de Florimont, chemin du Bac 13
 - 7 Salle omnisports du CPPT de l'école de mécanique industrielle et mécanique, chemin du Fort-de-l'Écluse 1
 - 8 SkatePlaza, à la croisée de l'avenue du Petit-Lancy et de l'avenue Louis-Bertrand
 - 9 Parc Chuit, chemin des Erables / chemin de Surville
 - 10 Centre sportif des Evaux, chemin François-Chavaz 110
 - 11 Maison de la Musique, avenue des Grandes-Communes 49, 1213 Onex
 - 12 Salle omnisports de l'école du Petit-Lancy, avenue Louis-Bertrand 7
 - 13 Lancy Tennis Club, chemin de la Solitude 9
 - 14 Piscine d'Onex, rue des Bossons 5
 - 15 Ecole & piscine de la Caroline, rue des Bossons 74
 - 16 Ecole Cérésolle, chemin de la Vendée 31
 - 17 Collège de Saussure, Vieux-Chemin d'Onex 9
 - 18 Ecole & piscine En-Sauvy, avenue du Curé-Baud 40
 - 19 Terra Move, avenue du Curé-Baud 47
 - 20 Tennis Club Lancy Fraisières, avenue du Curé-Baud 84
 - 21 Ecole des Palettes, avenue des Communes-Réunies 60
 - 22 Ecole & piscine du Bachet-de-Pesay, chemin des Pontets 19
 - 23 Ecole de Commerce Aimée-Stitelmann, route de Base 24, 1228 Plan-les-Ouates
 - 24 Cycle d'orientation des Voirets, chemin des Voirets 22, 1228 Plan-les-Ouates
 - 25 Dojo Étoile-Palettes, avenue des Communes-Réunies 78 / 80b
 - 26 Yogini Mage Yoga, route de Saint-Julien 80
 - 27 École de Champ-Joly, chemin de la Mère-Voie 60, 1228 Plan-les-Ouates
 - 28 Ecole & piscine Le-Sapay, chemin Le-Sapay 10, 1228 Plan-les-Ouates



AQUAGYM

AQUATRaining

M. Sébastien Cogne – 079 449 31 16

sebastien@aquatraining.com – info@aquatraining.com – www.aquatraining.com

- > aquafitness, aquagym tonic en eau profonde de 18 à 65 ans, lundi de 12h30 à 13h15, piscine En-Sauvy
- > aquafitness, aquagym tonic en eau profonde de 18 à 65 ans, mercredi de 16h30 à 17h15, piscine de la Caroline
- > aquafitness, aquagym tonic en eau profonde de 18 à 65 ans, mercredi de 20h15 à 21h, piscine En-Sauvy
- > aquafitness, aquagym tonic en eau profonde de 18 à 65 ans, jeudi de 18h45 à 19h30, piscine de la Caroline
- > aquafitness, aquagym tonic en eau peu profonde de 18 à 65 ans, mercredi de 12h15 à 13h, piscine En-Sauvy
- > aquafitness, aquagym tonic en eau peu profonde de 18 à 65 ans, mercredi de 19h30 à 20h15, piscine de la Caroline
- > aquafitness, aquagym tonic en eau peu profonde de 18 à 65 ans, jeudi de 18h à 18h45, piscine de la Caroline
- > aquafitness, aquagym tonic en eau peu profonde de 18 à 65 ans, vendredi de 18h à 18h45, piscine de la Caroline
- > aquafitness seniors, aquagym spécifique pour les seniors de 65 à 90 ans, mercredi de 13h30 à 14h15, piscine de la Caroline

LANCY-NATATION

M. Killian Hervé – 022 794 54 30

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, lundi et mercredi de 20h15 à 21h, piscine de Tivoli
- > 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
- > aquaCAF (cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers) dès 18 ans, mercredi de 17h50 à 18h35, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aquaCAF (cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers) dès 18 ans, jeudi de 20h30 à 21h15, piscine de la Caroline
- > aqua cardiotraining (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique) dès 18 ans, mardi de 20h15 à 21h, piscine En-Sauvy
- > aqua cardiotraining (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique) dès 18 ans, mercredi de 18h40 à 19h25, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua cardiotraining (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique) dès 18 ans, mercredi de 20h15 à 21h, piscine de la Caroline
- > aqua cardiotraining (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique) dès 18 ans, jeudi de 12h15 à 13h, piscine de Tivoli
- > aqua cardiotraining (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique) dès 18 ans, vendredi de 12h15 à 13h, piscine En-Sauvy
- > aqua cardiotraining (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique) dès 18 ans, vendredi de 20h10 à 20h55, piscine En-Sauvy
- > aqua deep (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique) dès 18 ans, jeudi de 20h15 à 21h, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua deep (cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique) 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, mercredi de 12h à 12h45, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua douce (cours visant l’entretien de la condition physique et de la souplesse articulaire) dès 18 ans, samedi de 9h10 à 9h55, piscine du Bachet-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
- > aqua minceur (cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante), dès 18 ans, mardi et jeudi de 20h15 à 21h, piscine de Tivoli
- > aqua minceur (cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante), dès 18 ans, mercredi de 20h30 à 21h15, piscine du Bachet-de-Pesay
- > aqua minceur (cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante), dès 18 ans, jeudi de 19h45 à 20h30, piscine de la Caroline
- > aqua minceur (cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante), dès 18 ans, vendredi de 20h à 20h45, piscine de la Caroline
- > aqua minceur (cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante), dès 18 ans, samedi de 12h10 à 12h55, piscine du Bachet-de-Pesay

ARTS MARTIAUX & SPORTS DE COMBAT

DOJO LANCY-PALETTES

M. Tarek Hamili – 076 569 33 11

tarek.hamili@gmail.com – www.dojopalettes.ch

- > aikido, découverte du aikido, dès 8 ans, lundi et mercredi de 17h30 à 18h30
- > aikido, découverte du aikido, dès 14 ans, mardi de 19h30 à 21h
- > aikido, découverte du aikido, dès 14 ans, jeudi de 19h45 à 21h15
- > judo, découverte du judo, de 4 à 6 ans, mercredi de 17h à 17h45
- > judo, découverte du judo, de 6 à 9 ans, mardi et jeudi de 16h30 à 17h30
- > judo, découverte du judo, dès 7 ans, mercredi de 17h30 à 18h30
- > judo, découverte du judo, dès 9 ans, mardi de 17h30 à 18h30
- > judo, découverte du judo, dès 15 ans, jeudi de 19h à 20h30
- > ju-jitsu, self-défense, dès 14 ans, lundi et mercredi de 19h30 à 21h
- > ju-jitsu, découverte du ju-jitsu, dès 6 ans, vendredi de 17h30 à 18h30
- > karaté, découverte du karaté, dès 8 ans, débutants, mardi de 17h à 18h30
- > karaté, découverte du karaté, dès 8 ans, débutants, jeudi de 17h30 à 18h30

FKT SELF DÉFENSE

M. Vincent Weber – 079 203 60 21

fukento@gmail.com – www.fkt-fukento.ch

- > seif-défense, dès 14 ans, mardi et mercredi de 19h à 20h30, salle de rythmique, école Cérésole

IPPON KARATÉ CLUB TIVOLI

M. Vincent Longagna – 078 817 20 93

longagna@infomaniak.ch – www.karatetivoli.ch

- > karaté, pré-karaté, de 6 à 7 ans, mercredi de 16h30 à 17h30
- > karaté, pré-karaté, de 6 à 7 ans, jeudi de 17h30 à 18h30
- > karaté, enfants débutants, de 8 à 14 ans, lundi de 17h30 à 18h30
- > karaté, adultes débutants, de 8 à 14 ans, mercredi de 16h30 à 17h30
- > karaté, enfants débutants, de 15 à 60 ans, lundi et mercredi de 19h à 20h30

JUDO KWAÏ LANCY

M. Stéphane Fischer – 077 421 15 67

contact@judokwaïlancy.ch – www.judokwaïlancy.ch

- > aikido Shodokan, apprentissage des techniques fondamentales d'Aikido (clés, coups, déséquilibres), dès 14 ans, mardi de 19h à 20h30
- > pré-judo, initiation, roulades, formes de corps, de 5 à 7 ans, lundi, mercredi et jeudi de 17h à 17h45
- > judo, enfants, apprentissage du judo, techniques de projection, de 8 à 12 ans, lundi de 17h45 à 18h45
- > judo, enfants, apprentissage du judo, techniques de projection et immobilisations, de 8 à 12 ans, mercredi et jeudi de 17h45 à 18h45

- > judo, adolescents et adultes, judo technique, projections et immobilisations, dès 13 ans, lundi de 18h45 à 20h15
- > judo, adolescents et adultes, judo technique, projections, déplacements et immobilisations, dès 13 ans, mercredi de 18h45 à 20h15
- > judo mixte, apprentissage des techniques fondamentales du judo, de 5 à 12 ans, vendredi de 18h à 19h
- > ju-jitsu self-défense, apprentissage des techniques fondamentales du ju-jitsu, dès 14 ans, mercredi de 19h30 à 21h

LE CÈDRE AÏKIDO DOJO

M. Chadi Sawaya – 078 845 60 90

sawayachadi@gmail.com – www.lecedraikidodojo.ch

- > aikido, enfants, de 6 à 12 ans, mardi de 17h15 à 18h15
- > aikido, adultes, dès 13 ans, mardi de 18h45 à 20h45
- > aikido, adultes, dès 13 ans, jeudi de 18h45 à 20h45

VOVINAM LANCY CLUB

M. Pham Công-Hòa – 079 479 72 77

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

- > vovinam vietôdao, art martial traditionnel vietnamien, initiation, de 10 à 60 ans, mercredi de 18h30 à 20h, collège de Saussure
- > vovinam vietôdao, art martial traditionnel vietnamien, initiation, de 10 à 60 ans, vendredi de 18h30 à 20h, cycle d'orientation des Grandes-Communes

YEN-DÔ-DOJO LANCY-PALETTES

M. Christian Vuissa – 079 675 09 30

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

- > judo, enfants et jeunes adolescents, débutants et avancés, de 8 à 14 ans, lundi de 17h à 18h15
- > judo, enfants débutants, dès 5 ans, mardi de 17h15 à 18h15
- > judo, enfants, tous niveaux (cours mélange), dès 5 ans, vendredi 17h à 18h15
- > judo, adolescents et adultes, tous niveaux, dès 14 ans, mercredi de 20h à 21h15

1212 SINGTO GYM

M. David Infante – 079 375 84 31

singtomuaythai@hotmail.com

- > boxe thaïlandaise, enfants, de 8 à 16 ans, lundi de 17h à 18h
- > boxe thaïlandaise, adultes, dès 16 ans, lundi de 18h à 20h
- > boxe thaïlandaise, pour femmes, dès 16 ans, mardi de 19h30 à 20h30

BADMINTON

BADMINTON CLUB LANCY

M. Paul-Henri Tinguely – 079 206 70 35
pht@altair consulting.com

- > badminton, jeu et démonstration, de 22 à 77 ans, mardi de 20h à 22h
- > badminton, jeu et démonstration, de 9 à 77 ans, vendredi de 20h à 22h

BASKETBALL

LANCY PLAN-LES-OUATES BASKET

Mme Estelle Rosa – 079 319 65 15

estelle.rosa-grataloup@lancyglobasket.ch – www.lancyglobasket.ch

- > basketball, U13 féminin, de 11 à 12 ans, lundi de 17h30 à 19h, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U15 masculin, de 13 à 14 ans, lundi de 18h à 20h, salle de gym, école de Tivoli
- > basketball, U17 masculin, de 15 à 16 ans, lundi de 19h à 20h30, salle de gym, école des Palettes
- > basketbal, seniors 2^e ligue féminine, lundi de 20h30 à 22h, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U15 masculin, de 13 à 14 ans, jeudi de 18h à 19h30, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U17 masculin, de 15 à 16 ans, jeudi de 19h30 à 21h, salle de gym, école des Palettes
- > basketball, U9 mixte, de 7 à 8 ans, vendredi de 17h à 18h30, salle de gym, école des Palettes
- > basketbal, U11 mixte 2 débutants, de 9 à 10 ans, vendredi de 17h à 18h30, salle de gym, école des Palettes
- > basketbal, U11 mixte 1 avancés, de 9 à 10 ans, vendredi de 18h30 à 20h, salle de gym, école des Palettes

CRICKET

CRICKET XI STARS LANCY

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

- > cricket, démonstration, de 6 à 99 ans, lundi de 14h à 15h, 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

ASSOCIATION SWISS-URAL CREAGROUP

Mme Usmanova Gobet Guzel – 076 375 34 92

usmanovagobet.guzel@gmail.com – www.guzel.ch

- > danse enfants, éveil à la danse, de 3.5 à 5 ans, mercredi de 13h30 à 14h15
- > danse classique, moderne, initiation, de 6 à 7 ans, mercredi de 14h15 à 15h
- > danse moderne, classique contemporaine, tous niveaux, de 8 à 12 ans, mercredi de 15h à 15h45

DOJO LANCY-PALETTES

M. Tarek Hamili – 076 569 33 11– tarek.hamili@gmail.com – www.dojopalettes.ch

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

ROCK DANCE COMPANY

M. Nicolas Grillet – 079 941 43 11

presidence@rockdancecompany.ch – www.rockdancecompany.ch

- > rock acrobatique, 1^{er} cours, de 8 à 12 ans, mercredi de 14h à 15h30, salle de gymnastique 2, collège de Saussure

ESCALADE & SPORTS DE MONTAGNE

AMIS MONTAGNARDS GENÈVE

M. Christophe Chanson – 076 588 83 50

alpinisme@amis.ch – www.amis.ch

- > escalade, initiation pour débutants, de 6 à 16 ans, mardi de 17h30 à 20h, maison des Amis Montagnards, avenue du Petit-Lancy 54a

GENÈVE MONTAGNE

M. Vincent Bersot – 079 780 71 16

info@genevemontagne.ch – www.genevemontagne.ch

- > escalade, initiation pour débutants, pour tout âge, samedi de 12h à 18h
- > slackline, initiation pour débutants, pour tout âge, samedi de 12h à 18h

ESCRIME

ESCRIME FLORIMONT LANCY

M. Jean-Jacques Prat – 022 879 00 30

escrime@florimont.ch – www.escrimefo.com

- > escrime, initiation pour débutants, de 8 à 12 ans, mardi et vendredi de 17h à 18h, Institut Florimont

FITNESS, PILATES, PREPARATION PHYSIQUE & YOGA

DIAN' EQUILIBRE

Mme Diane Blanc-Giacobino – 079 779 04 54

diane.blanc293@gmail.com – www.dianeequilibre.com

- > pilates, débutants, adultes, de 18 à 65 ans, vendredi de 10h à 11h, salle de danse (sous-sol), école Champ-Joly (Plan-les-Ouates)
- > pilates, adultes, de 18 à 65 ans, mercredi de 19h30 à 20h30, salle de rythmique, école de la Caroline
- > pilates, adultes, de 18 à 65 ans, vendredi de 8h45 à 9h45, salle de danse (sous-sol), école Champ-Joly (Plan-les-Ouates)

ENERGYM

Mme Karin Haenni – 079 576 62 91– energym.pilates@bluewin.ch

- > pilates, tous niveaux, dès 18 ans, lundi de 19h à 21h15, école de la Caroline

FIT2XPLOR

M. Christian Ruppert – 076 524 93 53 – info@fit2plor.ch – www.fit2plor.ch

- > préparation physique pour sports d'extérieur (ski, natation, montagne, etc), dès 18 ans, mardi de 19h15 à 20h45, salle de rythmique, école de la Caroline

LANCY-NATATION

M. Killian Hervé – 022 794 54 30

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

- > fitness, CAF (cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers), dès 18 ans, lundi de 18h à 18h45
- > fitness, CAF (cours visant à améliorer le tonus musculaire général), dès 18 ans, mardi de 19h30 à 20h15
- > fitness, pilates (méthode combinant mouvements et exercices au sol pour développer puissance, souplesse et endurance), dès 18 ans, lundi de 18h45 à 19h30
- > fitness, pilates (méthode combinant mouvements et exercices au sol pour développer puissance, souplesse et endurance), dès 18 ans, jeudi de 18h30 à 19h15
- > fitness, pump (cours visant à améliorer le tonus musculaire général), dès 18 ans, mardi de 20h15 à 21h
- > fitness, pump (cours visant à améliorer le tonus musculaire général), dès 18 ans, jeudi de 19h15 à 20h

LE CÈDRE AÏKIDO DOJO

M. Chadi Sawaya – 078 845 60 90

sawayachadi@gmail.com – www.lecedraikidodojo.ch

- > yoga japonais, initiation et pratique, dès 18 ans, mercredi de 18h30 à 20h30, salle de gym, Institut Florimont

TERRA MOVE

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

- > APP pilates, gymnastique sur appareils, le meilleur du pilates dès 18 ans, mardi de 18h15 à 19h15
- > APP pilates, gymnastique sur appareils, le meilleur du pilates dès 18 ans, vendredi de 12h15 à 13h15
- > gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes dès 18 ans, lundi de 10h30 à 11h30
- > gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes dès 18 ans, mardi de 12h15 à 13h15
- > gym pilates, gymnastique posturale de santé en petits groupes, dès 18 ans, jeudi de 9h à 10h, de 12h15 à 13h15, de 19h15 à 20h15
- > yoga-pilates, gymnastique de mobilité et d'équilibre avec relaxation seniors, lundi de 14h30 à 15h30
- > yoga-pilates, gymnastique de mobilité et d'équilibre avec relaxation dès 18 ans, jeudi de 18h15 à 19h15
- > yoga, seniors, vendredi de 9h à 10h

YEN-DÔ-DOJO LANCY-PALETTES

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

- > yoga, tous niveaux, dès 14 ans, jeudi de 18h45 à 20h, Dojo Etoile-Palettes, avenue des Communes-Réunies 80b

YOGINI MAGE YOGA

Mme Caroline Von Burg – 078 85 444 83
contact@yoginimage.ch – www.yoginimage.ch

- > yin yoga, tous niveaux, dès 18 ans, mardi de 14h à 15h15
- > yin yoga, tous niveaux, dès 18 ans, mercredi de 18h45 à 20h
- > yoga, tous niveaux, dès 18 ans, mardi de 8h45 à 10h
- > yoga, tous niveaux, dès 18 ans, mardi de 12h30 à 13h30
- > yoga, tous niveaux, dès 18 ans, mercredi de 20h15 à 21h30
- > yoga, tous niveaux, dès 18 ans, vendredi de 8h45 à 10h
- > yoga adolescents, dès 11 ans, mercredi de 16h à 17h
- > yoga et méditation, tous niveaux, dès 18 ans, lundi de 19h30 à 20h45
- > yoga et méditation, mouvements méditatifs, dès 18 ans, jeudi de 20h à 21h
- > yoga flow, niveau intermédiaire, dès 18 ans, vendredi de 12h30 à 13h30
- > yoga vinyasa flow, avancés, dès 18 ans, lundi de 18h à 19h15
- > yoga vinyasa flow ou yoga doux, dès 18 ans, vendredi de 14h à 15h15
- > yoga de l'énergie, tous niveaux, dès 18 ans, jeudi de 18h30 à 19h45
- > yoga maternité, prénatal, dès 2 mois de grossesse, vendredi de 10h30 à 11h30
- > yoga maternité, postnatal avec bébé, dès 2 mois après l'accouchement, mardi de 15h30 à 16h30
- > yoga senior-dos, dès 18 ans, mercredi de 8h30 à 9h45
- > yoga sur chaise, dès 50 ans, mardi de 10h30 à 11h30

FOOTBALL

LANCY FOOTBALL CLUB

M. Luis Moës – 022 785 20 12

secretariat@lancycfc.ch – www.lancycfc.ch

- > football, école de football, de 5 à 6 ans, mercredi de 13h à 14h30, stade de Florimont

GYMNASTIQUE

ARCV – ASSOCIATION POUR LA RÉADAPTATION CARDIO-VASCULAIRE

Mme Marie-Antoinette Gaudin – 079 541 37 48 / 022 792 10 97

info@arcv-ge.ch – www.arcv-ge.ch

- > gymnastique de réadaptation cardio-vasculaire, entraînement à long terme pour personnes atteintes de pathologies liées au cœur et à la circulation sanguine, de 40 à 90 ans, lundi et mercredi de 18h à 19h, salle de gym, école de la Caroline

DOJO LANCY-PALETTES

M. Tarek Hamili – 076 569 33 11 – tarek.hamili@gmail.com

www.dojopalettes.ch

- > gym, aéro sculpt, dès 14 ans, lundi et vendredi de 18h30 à 19h30
- > gym, body sculpt, dès 14 ans, mardi de 18h30 à 19h30

FSG LANCY

Mme Nicole Salvi – 079 318 21 79