

## Portes ouvertes du 11 au 17 septembre 2023

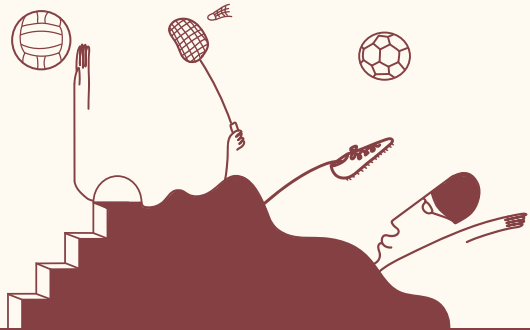
Initiations, participations, démonstrations  
par toutes les sociétés sportives lancéennes



www.tuttisports.ch

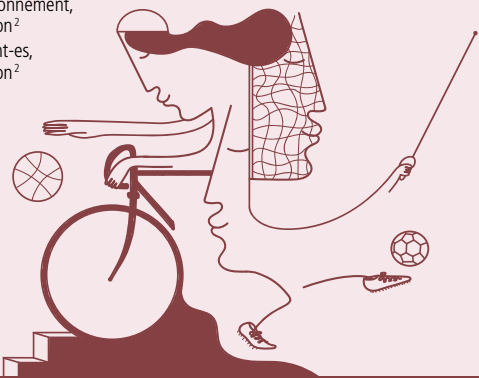
## LUNDI 11 SEPTEMBRE

- 8h45** ● fit pilates, tous niveaux, dès 18 ans, Gym Fit Pilates<sup>3</sup>
- 9h45** ● fit pilates, tous niveaux, dès 18 ans, Gym Fit Pilates<sup>3</sup>
- 10h20** ● yoga doux sur chaise (idéal pour seniors ou personnes limitées physiquement), dès 40 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 12h15** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- ju-jitsu, self-défense, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 12h30** ● aquafitness, mixte, tous niveaux, dès 18 ans, Aquatraining
- yoga au féminin, initiation-découverte pour accéder au module 12 séances qui commence le 18.09, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 14h30** ● hatha yoga, seniors, dès 50 ans, Terramove
- 17h** ● boxe thaïlandaise, enfants, de 8 à 12 ans, 1212 Singto Muay Thai Gym
- gym, activités gymniques multi-disciplines pour découvrir la gym en s'amusant, de 4 à 5 ans, FSG Lancy
- handball, mixte, niveau confirmé, de 11 à 12 ans (années 2011-2012), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- judo, enfants, motricité, apprentissage des techniques de base, postures, déplacements, projections, de 6 à 9 ans, Judo Kwai Lancy
- judo, moyen-nes et avancé-es, de 8 à 15 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- basketball, U10 filles, de 8 à 9 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- karaté, débutant-es, de 8 à 12 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- netball, tous niveaux, nées en 2008, Geneva Girls Netball Association
- boxe thaïlandaise, adultes, dès 12 ans, 1212 Singto Muay Thai Gym
- entraînements cardio-vasculaires, exercices physiques, cardio, stretching, équilibre, relaxation, etc. de 40 à 90 ans, ARCV Genève
- judo, enfants, techniques de judo, coordination, projections, déplacements, de 9 à 12 ans, Judo Kwai Lancy
- unihockey, mixte, débutant-es, de 7 à 9 ans, Ecole de Unihockey Genève Plan-les-Ouates
- zumba, chorégraphies simples, dès 50 ans, Pro Senectute Genève
- 18h15** ● pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, Terramove
- yoga flow, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 18h30** ● gym, aéro-sculpt (cours axé principalement sur l'entraînement cardiovasculaire), tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- handball, mixte, tous niveaux, de 13 à 14 ans (années 2009-2010), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 18h45** ● gymFit, tous niveaux, dès 15 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 19h** ● basketball, U16 filles, de 14 à 15 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- gym générale et jeux (volley), adultes, mixte, dès 25 ans, FSG Lancy
- judo, adolescent-es et adultes, pratique du judo, postures, déplacements, projections, techniques, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
- skate, mini ramp battle, initiation de mini ramp et compétition, ouvert à toutes et tous, The Geneva Skateboard Museum
- 19h15** ● yin-yoga, dès 18 ans, Terramove
- 19h30** ● judo, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- ju-jitsu, self-défense, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- yoga et méditation, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- unihockey, entraînement féminin, ouvert au public, dès 15 ans, Unihockey Club Genève
- 20h** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h05** ● basketball, 2<sup>e</sup> ligue féminine, dès 18 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- 20h30** ● aquaDeep, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h55** ● natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>



## MARDI 12 SEPTEMBRE

- 8h45** ● yoga, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 9h** ● gym, body-sculpt (cours axé principalement sur le renforcement musculaire), tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 10h15** ● gym douce (cours adapté aux seniors), tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 10h20** ● yoga doux sur chaise (idéal pour seniors ou personnes limitées physiquement), dès 40 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 12h15** ● aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 12h30** ● yoga, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 14h** ● nordic walking, marche sportive avec bâtons, dès 50 ans, Pro Senectute Genève
- yin yang yoga, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 16h30** ● judo, enfants, tous niveaux, de 7 à 9 ans, Dojo Lancy-Palettes
- alpinisme, informations, Amis Montagnards
- escalade, initiation, de 8 à 18 ans, Amis Montagnards
- handball, mixte, tous niveaux, de 9 à 10 ans (années 2013-2014), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- handball, mixte, débutant-es, de 11 à 12 ans (années 2011-2012), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- randonnée pédestre et raquettes, informations, Amis Montagnards
- ski de randonnée, informations, Amis Montagnards
- ski et snowboard, informations, Amis Montagnards
- VTT, informations, Amis Montagnards
- 17h15** ● judo, débutant-es, de 5 à 8 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 17h30** ● judo, enfants, tous niveaux, de 10 à 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- karaté, enfants, débutant-es, de 7 à 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h** ● feldenkrais, initiation aux principes de la méthode, bouger pour apprendre, apprendre à bouger, dès 18 ans, Association Feldenkrais Lancy
- parkour, apprentissage, tous niveaux, de 9 à 18 ans, KBS Parkour
- tennis, terrain à disposition, ouvert à toutes et tous, Tennis Club Lancy Fraisières
- 18h15** ● pilates, mix mat/machines, dès 18 ans, Terramove
- 18h30** ● gym, body-sculpt (cours axé principalement sur le renforcement musculaire), tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- handball, filles, tous niveaux, dès 2008 + dames, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- handball, garçons, tous niveaux, de 15 à 16 ans (années 2003-2004), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- handball, hommes, tous niveaux, dès 17 ans, Lancy Plan-les-Ouates Handball
- qi-gong, tous niveaux, dès 15 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- aikido, adolescent-es et adultes, déplacements, déséquilibre, clés et projections, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
- combat/défense, art de défense personnelle, dès 10 ans, Fukento
- karaté, adultes débutant-es, dès 16 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- boxe thaïlandaise, femmes, dès 12 ans, 1212 Singto Muay Thai Gym
- aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 19h45** ● aikido, adultes, tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 20h** ● badminton, niveau moyen, de 9 à 77 ans, Badminton Club Lancy
- gymnastique, renforcement musculaire, abdos, fessiers, dès 18 ans, Gym-Tonic Lancy
- volleyball, femmes, connaissance de base demandée, dès 18 ans, Lancy VBC
- 20h05** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h30** ● aikido, adultes, dès 14 ans, Dojo de Genève
- natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h45** ● natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>



## MERCREDI 13 SEPTEMBRE

- 8h45** ● yoga, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 11h30** ● natation artistique, initiation, de 6 à 8 ans, Genève Natation 1885
- 12h** ● aqua douce, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 12h15** ● aquafitness, mixte, tous niveaux, dès 18 ans, Aquatraining
- 13h** ● tennis de table, baby ping, de 5 à 8 ans, CTT ZZ-LANCY
- 13h30** ● ball-trap, initiation découverte, dès 14 ans, BTC Ball-Trap Club de Genève
- basketball, U8 filles, de 6 à 7 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- danse, éveil, gym-enfants, de 3.5 à 5 ans, Ecole de danse « Guzel »
- karaté, débutant-es, de 8 à 12 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 13h45** ● aikido, enfants, de 5 à 7 ans, Dojo de Genève
- 14h** ● gymnastique active de bien-être, dès 50 ans, Pro Senectute Genève
- netball, tous niveaux, nées en 2011, Geneva Girls Netball Association
- netball, débutantes, nées entre 2012 et sept. 2015, Geneva Girls Netball Association
- rock acrobatique, initiation pour débutant-es, de 8 à 12 ans, Rock Dance Company
- tennis de table, initiation pour débutant-es, de 9 à 15 ans, CTT ZZ-LANCY
- danse classique et moderne, initiation, de 6 à 8 ans, Ecole de danse « Guzel »
- 14h15** ● handball, mixte, tous niveaux, de 7 à 8 ans (années 2015-2016), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- 14h30** ● handball, mixte, tous niveaux, de 9 à 10 ans (années 2013-2014), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- yoga, enfants, de 5 à 10 ans, Terramove
- 15h** ● aikido, enfants, de 8 à 10 ans, Dojo de Genève
- basketball, U10 filles, de 8 à 9 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- cricket, démonstration, ouvert à toutes et tous, Club de Cricket XI Stars Lancy
- gymnastique, mobilité et équilibre, dès 50 ans, Pro Senectute Genève
- danse moderne, street-dance, de 9 à 13 ans, Ecole de danse « Guzel »
- tennis de table, initiation pour débutant-es, de 9 à 15 ans, CTT ZZ-Lancy
- 15h15** ● rock acrobatique, initiation pour débutant-es, de 4 à 7 ans, Rock Dance Company
- 15h30** ● aikido, adolescent-es, de 11 à 13 ans, Dojo de Genève
- 15h45** ● pré-judo, exercices éducatifs, coordination, déplacements, roulades, jeux de lutte, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
- 16h15** ● aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 16h30** ● basketball, U12 filles, de 10 à 11 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- basketball, U14 filles, de 12 à 13 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- cyclisme, habilité sur le vélo et sortie VTT, de 10 à 13 ans, Vélo-Club Lancy
- pré-judo, enfants, de 4 à 6 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 17h** ● escalade, contest amical interclubs de bloc, dès 8 ans, Genève Montagne
- judo, enfants, motricité, apprentissage des techniques de base, postures, déplacements, projections, de 6 à 9 ans, Judo Kwai Lancy
- 17h20** ● netball, tous niveaux, nées en 2007, Geneva Girls Netball Association
- 17h30** ● aikido, enfants, tous niveaux, dès 7 ans, Dojo Lancy-Palettes
- judo, enfants, de 7 à 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h** ● aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- aquafitness, mixte, tous niveaux, dès 18 ans, Aquatraining
- basketball, U16 filles, de 14 à 15 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- entraînements cardio-vasculaires, exercices physiques, cardio, stretching, équilibre, relaxation, etc. de 40 à 90 ans, ARCV Genève
- judo, enfants, techniques de judo, coordination, projections, déplacements, de 9 à 12 ans, Judo Kwai Lancy
- padel, initiation pour débutant-es, dès 18 ans, Tennis Club Lancy Fraisières
- netball, mixte, initiation pour débutant-es et intermédiaires, de 10 à 12 ans, Ecole de Unihockey Genève Plan-les-Ouates
- 18h15** ● unihockey, filles, initiation pour débutantes et intermédiaires, de 9 à 14 ans, Ecole de Unihockey Genève Plan-les-Ouates
- 18h30** ● netball, tous niveaux, nées entre 2004 et 2006, Geneva Girls Netball Association
- vovinam, art martial traditionnel vietnamien, initiation, techniques self-défense, de 10 à 65 ans, Vovinam Lancy
- yin yang hatha yoga, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- zumba, tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 18h45** ● aquafitness, mixte, tous niveaux, dès 18 ans, Aquatraining
- gymFit, tous niveaux, dès 15 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 18h50** ● aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 19h** ● combat/défense, art de défense personnelle, dès 10 ans, Fukento
- judo, adolescent-es et adultes, pratique du judo, postures, déplacements, projections, techniques, dès 14 ans, Judo Kwai Lancy
- 19h15** ● gym dames, gym générale en musique, dès 55 ans, Gym Douce de Lancy
- pilates, renforcement profond, équilibres, étirements, ouvertures, intermédiaires, dès 18 ans, Dian Equilibre
- yoga de la santé Pranayama et auto-massage, dès 18 ans, Terramove

- 19h30** ● ju-jitsu, self-défense, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- ju-jitsu self-défense, adolescent-es et adultes, techniques d'autodéfense, clés, sorties de saisie, projections, dès 14 ans Judo Kwai Lancy
- karaté, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 19h45** ● judo, tous niveaux, dès 15 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 20h** ● padel, initiation pour débutant-es, dès 18 ans, Tennis Club Lancy Fraisières
- parkour, apprentissage, tous niveaux, de 9 à 18 ans, KBS Parkour
- volleyball, mixte, débutant-es bienvenu-es, dès 18 ans, Lancy VBC
- yoga et méditation, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 20h05** ● aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h15** ● aquafitness, mixte, tous niveaux, dès 18 ans, Aquatraining
- 20h45** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h55** ● natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 21h15** ● natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>

## JEUDI 14 SEPTEMBRE

- 9h** ● gymnastique tonique, dès 50 ans, Pro Senectute Genève
- pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, Terramove
- gymnastique active de bien-être, dès 50 ans, Pro Senectute Genève
- 10h15** ● aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 12h15** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- yoga Vinyasa, dès 18 ans, Terramove
- 12h30** ● yoga flow, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 14h** ● flying aerial yoga, dès 15 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 16h30** ● gymnastique tonique, dès 50 ans, Pro Senectute Genève
- judo, enfants, tous niveaux, de 7 à 9 ans, Dojo Lancy-Palettes
- gym douce, stretching, dès 18 ans, Gym dos
- handball, mixte, tous niveaux, de 11 à 12 ans (années 2011-2012), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- judo, enfants, motricité, apprentissage des techniques de base, postures, déplacements, projections, de 6 à 9 ans, Judo Kwai Lancy
- 17h30** ● judo, enfants, tous niveaux, de 10 à 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- karaté, enfants, débutant-es, de 7 à 14 ans, Dojo Lancy-Palettes
- pré-karaté, de 6 à 7 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 18h** ● aquafitness, mixte, tous niveaux, dès 18 ans, Aquatraining
- escalade, découverte de l'escalade de bloc, dès 8 ans, Genève Montagne
- gymnastique active de bien-être, dès 50 ans, Genève Montagne
- judo, enfants, techniques de judo, coordination, projections, déplacements, de 9 à 12 ans, Judo Kwai Lancy
- unihockey, mixte, initiation pour débutant-es et intermédiaires, de 13 à 16 ans, Ecole de Unihockey Genève Plan-les-Ouates
- 18h15** ● yoga Vinyasa, dès 18 ans, Terramove
- 18h30** ● flying aerial yoga, dès 15 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- handball, mixte, tous niveaux, de 13 à 14 ans (années 2009-2010), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- yoga, tous niveaux, dès 15 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 18h45** ● aikido, adultes, dès 14 ans, Dojo de Genève
- aquafitness, mixte, tous niveaux, dès 18 ans, Aquatraining
- 19h** ● judo, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- karaté, adultes débutant-es, dès 16 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- pilates, gymnastique au sol, tous niveaux, dès 18 ans, Terramove
- 19h15** ● aikido, adultes, tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 19h45** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- unihockey, entraînement M18, ouvert au public, de 16 à 17 ans, Unihockey Club Genève
- 20h** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h05** ● aqua deep, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h10** ● aqua deep, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h30** ● aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- yoga japonais, dès 18 ans, Dojo de Genève
- 20h50** ● natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h55** ● natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 21h10** ● natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>

## VENREDI 15 SEPTEMBRE

- 7h** ● yoga matinal, dès 20 ans, Yogini Mage Yoga<sup>3</sup>
- 8h45** ● pilates, renforcement profond, équilibres, étirements et ouvertures, intermédiaires, dès 18 ans, Dian Equilibre
- 9h** ● hatha yoga, dès 18 ans, Terramove
- 10h** ● pilates, renforcement profond, équilibres, étirements et ouvertures, débutant-es, dès 18 ans, Dian Equilibre
- 12h15** ● aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- ju-jitsu, self-défense, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- pilates, cours sur machines en duo ou trio, dès 18 ans, Terramove
- 13h45** ● fit pilates, tous niveaux, dès 18 ans, Gym Fit Pilates<sup>3</sup>
- 16h30** ● gym, partage d'activités gymniques entre parents et enfants, de 2 à 4 ans, FSG Lancy
- 17h** ● basketball, U8 filles, de 6 à 7 ans, Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup>
- escalade, découverte de l'escalade de bloc, dès 8 ans, Genève Montagne
- judo, moyen-nes et avancé-es, de 8 à 15 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 17h15** ● pré-judo, coordination, déplacements, roulades, jeux de lutte, de 4 à 6 ans, Judo Kwai Lancy
- 17h30** ● gym, partage d'activités gymniques entre parents et enfants, de 2 à 4 ans, FSG Lancy
- tennis de table, initiation pour débutant-es, de 9 à 15 ans, CTT ZZ-LANCY
- 18h** ● aquafitness, mixte, tous niveaux, dès 18 ans, Aquatraining
- handball, garçons, tous niveaux, de 15 à 16 ans (années 2003-2004), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- handball, mixte, tous niveaux, de 13 à 14 ans (années 2009-2010), Lancy Plan-les-Ouates Handball
- tennis, terrain à disposition, ouvert à toutes et tous, Tennis Club Lancy Fraisières
- unihockey, mixte, intermédiaires, de 10 à 12 ans, Ecole de Unihockey Genève Plan-les-Ouates
- 18h30** ● gym, body-sculpt (cours axé principalement sur le renforcement musculaire), tous niveaux, dès 16 ans, Dojo Lancy-Palettes
- vovinam, art martial traditionnel vietnamien, initiation, techniques self-défense, de 10 à 65 ans, Vovinam Lancy
- 18h45** ● gymFit, tous niveaux, dès 15 ans, Yen-Dô-Dojo Lancy-Palettes
- 19h** ● karaté défense training, tous niveaux, dès 16 ans, Ippon Karaté Club Tivoli
- 19h30** ● karaté, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, Dojo Lancy-Palettes
- 20h** ● badminton, niveau débutant-moyen, de 9 à 77 ans, Badminton Club Lancy
- parkour, apprentissage, tous niveaux, de 9 à 18 ans, KBS Parkour
- 20h05** ● aqua cardiotraining, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h30** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 20h55** ● aqua deep, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>

## SAMEDI 16 SEPTEMBRE

- 9h** ● mini-tennis, découverte et jeux de balles, débutant-es, dès 8 ans, Lancy Tennis Club<sup>4</sup>
- 9h10** ● aqua douce, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 10h30** ● danse, éveil, gym-enfants, de 3.5 à 5 ans, Ecole de danse « Guzel »
- 11h15** ● danse classique et moderne, initiation, de 6 à 8.5 ans, Ecole de danse « Guzel »
- 11h25** ● aquaCAF, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 12h10** ● aqua minceur, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 12h15** ● natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 12h35** ● natation, adultes débutant-es, dès 18 ans, Lancy-Natation<sup>2</sup>
- 13h** ● rallye cycliste, ouvert à toutes et tous, Vélo-Club Lancy
- 14h** ● escrime, démonstration, ouvert à toutes et tous, Escrime Florimont Lancy
- football, petits matchs sous la surveillance d'entraîneurs, de 5 à 10 ans, Lancy Football Club
- 16h** ● natation, adultes perfectionnement, dès 18 ans, Lancy-Natation
- beach-volley, ouvert à toute personne ayant des bases, Lancy VBC

<sup>1</sup> Lancy Plan-les-Ouates Basket<sup>1</sup> : Merci de venir avec des baskets d'intérieur qui ne marquent pas le sol. Horaires sous réserve de modifications.  
<sup>2</sup> Lancy-Natation<sup>2</sup> : Inscription obligatoire via le site internet de Lancy-Natation.  
<sup>3</sup> Yogini Mage Yoga<sup>3</sup> : Inscription obligatoire par sms, Whatsapp ou par mail au moins un jour avant (078 85 444 83).  
<sup>4</sup> Lancy Tennis Club<sup>4</sup> : Matériel à disposition. Possibilité de tester de nouvelles raquettes et d'acheter du matériel. Terrain à disposition avec un professeur si demandé.  
<sup>5</sup> Gym Fit Pilates<sup>3</sup> : envoyer un SMS pour obtenir le code d'entrée (0

## AQUAGYM

AQUATRAINING

**M. Sébastien Cogne – 079 449 31 16**

**sebastien@aquatraining.com – www.aquatraining.com**

aquafitness, mixte, tous niveaux

> 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-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, mardi de 12h15 à 13h, piscine En-Sauvy

> dès 18 ans, mercredi de 18h à 18h45, piscine du Bachet-de-Pesay

> dès 18 ans, mercredi de 20h05 à 20h50, 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 **cardio**training (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 18h50 à 19h35, piscine du Bachet-de-Pesay

> 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 20h10 à 20h55, piscine du Bachet-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, mercredi de 12h à 12h45, piscine du Bachet-de-Pesay

> dès 18 ans, samedi de 9h10 à 9h55, piscine du Bachet-de-Pesay

aqua **mineur** (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 20h45 à 21h30, piscine du Bachet-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 Bachet-de-Pesay

## ARTS MARTIAUX & SPORTS DE COMBAT

**DOJO DE GENÈVE**

**M. Chadi Sawaya – 078 845 60 90**

**info@dojodegeneve.ch – www.dojodegeneve.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, adolescent-es, 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-PALETTES**

**M. Tarek Hamlii – 076 569 33 11**

**info@dojopalettes.ch – www.dojopalettes.ch**

> aikido, enfants, tous niveaux, dès 7 ans, mercredi de 17h30 à 18h30

> aikido, adultes, tous niveaux, dès 16 ans, mardi et jeudi de 19h45 à 21h15

> pré-judo, enfants, de 4 à 6 ans, mercredi de 16h30 à 17h30

> judo, enfants, tous niveaux, de 7 à 9 ans, mardi et jeudi de 16h30 à 17h30

> judo, enfants, de 7 à 14 ans, mercredi de 17h30 à 18h30

> judo, enfants, tous niveaux, de 10 à 14 ans, mardi et jeudi de 17h30 à 18h30

> judo, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, lundi de 19h30 à 21h

> judo, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, jeudi de 19h à 20h30

> ju-jitsu, **self-défense**, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, lundi et vendredi de 12h15 à 13h15

> ju-jitsu, **self-défense**, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, lundi et mercredi de 19h30 à 21h

> karaté, enfants, débutant-es, de 7 à 14 ans, mardi et jeudi de 17h30 à 18h30

> karaté, adultes, tous niveaux, dès 15 ans, mercredi et vendredi de 19h30 à 21h

--	--	--	--	--	--

**WINTOKYORI / FUKENTO**

**M. Vincent Weber – 079 203 60 21**

**weber.vincent@tpg.ch – www.fukento.ch**

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

--	--	--	--	--	--

**IPPON KARATÉ CLUB TIVOLI**

**M. Vincent Longagna – 078 817 20 93**

**info@karatetivoli.ch – www.karatetivoli.ch**

> 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

> pré-karaté, de 6 à 7 ans, jeudi de 17h30 à 18h20

> karaté, adultes débutant-es, dès 16 ans, mardi de 19h à 20h15

> karaté, adultes débutant-es, dès 16 ans, jeudi de 19h à 20h30

> karaté défense training, tous niveaux, dès 16 ans, vendredi de 19h à 20h15

--	--	--	--	--	--

**JUDO KWAÏ LANCY**

**M. Stéphane Fischer – 077 421 15 67**

**contact@judokwailancy.ch – www.judokwailancy.ch**

> aikido, adolescent-es et adultes, déplacements, déséquilibre, clés et projections, dès 14 ans, mardi de 19h à 20h30

> pré-judo, adultes débutant-es, de 8 à 12 ans, mercredi de 13h30 à 14h30

> pré-judo, coordination, déplacements, roulades, jeux de lutte, de 4 à 6 ans, mercredi de 16h15 à 17h

> pré-judo, coordination, déplacements, roulades, jeux de lutte, de 4 à 6 ans, vendredi de 17h15 à 18h

> judo, enfants, motricité, apprentissage des techniques de base, postures, déplacements, projections, de 6 à 9 ans, lundi, mercredi et jeudi de 17h à 18h

> judo, enfants, techniques de judo, coordination, projections, déplacements, de 9 à 12 ans, lundi, mercredi et jeudi de 18h à 19h

> judo, adolescent-es et adultes, pratique du judo, postures, déplacements, projections, techniques, dès 14 ans, lundi et mercredi de 19h à 20h30

> ju-jitsu **self-défense**, adolescent-es et adultes, techniques d’autodéfense, clés, sorties de saisie, projections, dès 14 ans, mercredi de 19h30 à 21h

**VOVINAM LANCY**

**M. Pham Công-Hòa – 079 479 72 77**

**vshoa@vovinam-geneve.ch – www.vovinam-suisse.ch**

vovinam, art martial traditionnel vietnamien, initiation, techniques self-défense

> de 10 à 65 ans, mercredi de 18h30 à 20h, collège de Saussure

> de 10 à 65 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, débutant-es, de 5 à 8 ans, mardi de 17h15 à 18h15

> judo, moyen-nes et avancé-es, de 8 à 15 ans, lundi et vendredi de 17h à 18h15

> judo, tous niveaux, dès 15 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 12 ans, lundi de 17h à 18h

> boxe thaïlandaise, adultes, dès 12 ans, lundi de 18h à 20h

> boxe thaïlandaise, femmes, dès 12 ans, mardi de 19h30 à 20h30

## BADMINTON

**BADMINTON CLUB LANCY**

**M. Paul-Henri Tingely – 079 206 70 35**

**ph.t@altair-consulting.com**

> badminton, niveau moyen, de 9 à 77 ans, mardi de 20h à 22h

> badminton, niveau débutant-moyen, de 9 à 77 ans, vendredi de 20h à 22h

--	--	--	--	--	--

## BASKETBALL

**LANCY PLAN-LES-OUATES BASKET !**

**Mme Estelle Rosa-Gratoloup – 079 319 65 15**

**info@lancyplobasket.ch – www.lancyplobasket.ch**

> basketball, U8 filles, de 6 à 7 ans, mercredi de 13h30 à 15h, salle de gym, école Le-Sapay

> basketball, U8 filles, de 6 à 7 ans, vendredi de 17h à 18h30, salle de gym, école des Palettes

> basketball, U10 filles, de 8 à 9 ans, lundi de 17h30 à 19h, salle de gym, école des Palettes

> basketball, U10 filles, de 8 à 9 ans, mercredi de 15h à 16h30, salle de gym, école Le-Sapay

> basketball, U12 filles, de 10 à 11 ans, mercredi de 16h30 à 18h, salle de gym, école Le-Sapay

> basketball, U14 filles, de 12 à 13 ans, mercredi de 16h30 à 18h, salle de gym, école Le-Sapay

> basketball, U16 filles, de 14 à 15 ans, lundi de 19h à 20h30, salle de gym, école des Palettes

> basketball, U16 filles, de 14 à 15 ans, mercredi de 18h à 20h, salle de gym, école Le-Sapay

> basketball, 2<sup>e</sup> ligue féminine, dès 18 ans, lundi de 20h30 à 22h, salle de gym, école des Palettes

## CRICKET

**CRICKET XI STARS LANCY**

**M. Raja Hafeez et Mme Véronique Zoller – 079 292 96 80**

**rajarhafeez@gmail.com – www.ge11stars.com**

> cricket, démonstration, ouvert à toutes et tous, mercredi de 15h à 16h15, maison de quartier Sous l’Etoile, avenue des Communes-Réunies 73

## CYCLISME

**VÉLO-CLUB LANCY**

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

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

> rallye cycliste, ouvert à toutes et tous, samedi de 13h à 15h, Parc Marignac

## DANSE & ROCK ACROBATIQUE

**DOJO LANCY-PALETTES**

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

> zumba, tous niveaux, dès 16 ans, mercredi de 18h30 à 19h30, Dojo Lancy-Palettes, école du Bachet-de-Pesay

--	--	--	--	--	--

**ECOLE DE DANSE « GUZEL »**

**Mme Guzel Usmanova Gobet – 076 375 34 92**

**ecoleledanseguzel@gmail.com – www.guzel.ch**

> danse, éveil, gym-enfants, de 3.5 à 5 ans, mercredi de 13h30 à 14h15

> danse, éveil, gym-enfants, de 3.5 à 5 ans, samedi de 10h30 à 11h15

> danse classique et moderne, initiation, de 6 à 8 ans, mercredi de 14h15 à 15h10

> danse classique et moderne, initiation, de 6 à 8.5 ans, samedi de 11h15 à 12h15

> danse modeme, street-dance, de 9 à 13 ans, mercredi de 15h15 à 16h45

--	--	--	--	--	--

**ROCK DANCE COMPANY**

**M. Nicolas Grillet – 079 417 82 99**

**presidence@rockdancecompany.ch – www.rockdancecompany.ch**

> rock acrobatique, initiation pour débutant-es, de 4 à 7 ans, mercredi de 15h45 à 16h45, salle de gymnastique 2, collège de Saussure

> rock acrobatique, initiation pour débutant-es, de 8 à 8.5 ans, mercredi de 14h à 15h30, salle de gymnastique 2, collège de Saussure

## ESCALADE & SPORTS DE MONTAGNE

**AMIS MONTAGNARDS**

**M. Andrea Picco – 079 904 59 52**

**alpinisme@amis.ch – www.amis.ch**

> alpinisme, informations, mardi de 17h à 19h

> escalade, initiation, de 8 à 18 ans, mardi de 17h à 19h

> randonnée pédestre et raquettes, informations, mardi de 17h à 19h

> ski de randonnée, informations, mardi de 17h à 19h

> ski et snowboard, informations, mardi de 17h à 19h

> VTT, informations, mardi de 17h à 19h

**GENÈVE MONTAGNE**

**M. Sébastien Guéra – 078 802 38 69**

**blocs@genevemontagne.ch – info@genevemontagne.ch**

**www.genevemontagne.ch**

> escalade, découverte de l’escalade de bloc, dès 8 ans, jeudi de 18h à 20h

> escalade, découverte de l’escalade de bloc, dès 8 ans, vendredi de 17h à 18h30

> escalade, contest amical interclubs de bloc, dès 8 ans, mercredi de 17h à 22h

## ESCRIME

**ESCRIME FLORIMONT LANCY**

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

> escrime, démonstration, ouvert à toutes et tous, samedi de 14h à 16h, Parc Marignac

## FELDENKRAIS

**ASSOCIATION FELDENKRAIS LANCY**

**Mme Laura Fontana – 079 208 24 04**

**laura.niquille@bluewin.ch – www.ge-feldenkrais.ch**

> feldenkrais, initiation aux principes de la méthode, bouger pour apprendre, apprendre à bouger, dès 18 ans, mardi de 18h à 19h, salle de rythmique, école du Plateau

## FITNESS, PILATES, PREPARATION PHYSIQUE & YOGA

**DIAN' EQUILIBRE**

**Mme Diane Blanc-Giacobino – 079 779 04 54**

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

> pilates, renforcement profond, équilibres, étirements et ouvertures, intermédiaires, dès 18 ans, mercredi de 19h15 à 20h15, école de la Caroline

> pilates, renforcement profond, équilibres, étirements et ouvertures, intermédiaires, dès 18 ans, vendredi de 8h45 à 9h45, école Champ-Joly (Plan-les-Ouates)

> pilates, renforcement profond, équilibres, étirements et ouvertures, débutant-es dès 18 ans, vendredi de 10h à 11h, école Champ-Joly (Plan-les-Ouates)

--	--	--	--	--	--

**DOJO DE GENÈVE**