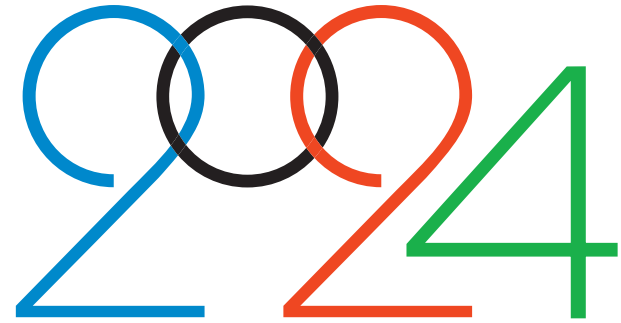




# LANCY TUTTISPORTS



## PORTES OUVERTES 26.08 ——— 31.08

Initiations, participations, démonstrations  
par toutes les sociétés sportives lancéennes



AQUAGYM, NATATION & NATATION ARTISTIQUE					
<b>LUN.</b>	12h15	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine de Tivoli
	20h55	Aqua Deep <sup>2</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
	20h55	Natation <sup>3</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine de Tivoli
<b>MAR.</b>	12h15	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
	20h05	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine de Tivoli
	20h05	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
	20h45	Natation, débutant-es <sup>5</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine du Bachet
	20h55	Natation <sup>3</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
	11h30	Natation artistique, débutant-es	de 5 à 8 ans	Genève Natation 1885**	Piscine de la Caroline
<b>MER.</b>	12h10	Aqua Douce <sup>4</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine du Bachet
	18h05	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine du Bachet
	18h55	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine du Bachet
	19h50	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine de Tivoli
	20h35	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine du Bachet
	20h40	Natation <sup>3</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine de Tivoli
	19h45	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine de la Caroline
	20h05	Aqua Deep <sup>2</sup>	dès 18 ans	Lancy Natation*	Piscine du Bachet
<b>VEN.</b>	12h15	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
	19h50	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine de la Caroline
	20h05	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
	20h55	Aqua Deep <sup>2</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
<b>SAM.</b>	9h10	Aqua Douce <sup>4</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine du Bachet
	11h25	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
	12h00	Aquagym <sup>1</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine du Bachet
	12h15	Natation <sup>3</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine En-Sauvy
	12h35	Natation, débutant-es <sup>5</sup>	dès 18 ans	Lancy-Natation*	Piscine de Tivoli

<sup>1</sup> Aquagym : cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante  
<sup>2</sup> Aqua Deep : cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique  
<sup>3</sup> Natation : cours pour perfectionner sa technique et s'entretenir physiquement  
<sup>4</sup> Aqua Douce : cours visant l'entretien de la condition physique et de la souplesse articulaire  
<sup>5</sup> Natation, débutant-es : cours pour personne ne sachant pas nager

\*Lancy Natation : inscription obligatoire sur le site internet du Lancy Natation, ouverture à partir du 15 juillet

\*\*Genève Natation 1885 : uniquement sur inscription par email à synchro@gn1885.ch  
Conditions de participation : être à l'aise en eau profonde (2m), avoir des notions de crawl et dos

ARTS MARTIAUX					
<b>LUN.</b>	12h15	Ju-jitsu traditionnel japonais et self-défense, tous niveaux	adultes dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h	Boxe thaïlandaise	de 8 à 12 ans	1212 Singto Muay Thai Gym	Av. des Communes-Réunies 78
	17h	Judo, niveau intermédiaire	de 8 à 14 ans	Yen-Dō-Dōjō Lancy-Palettes	Av. des Communes-Réunies 80
	17h	Judo, techniques de base	de 6 à 9 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
	18h	Boxe thaïlandaise	adultes, dès 13 ans	1212 Singto Muay Thai Gym	Av. des Communes-Réunies 78
	18h	Judo, techniques de projection et des chutes	de 9 à 12 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
	18h	Judo, techniques de base	de 10 à 13 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
	18h30	Muay thai, tous niveaux	dès 14 ans	Blood's Fight Club	Chemin de Tivoli 4
	18h30	Muay thai, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	19h	Judo, débutant-es, techniques et compétition	adultes, dès 14 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
	19h30	Ju-jitsu et grappling, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	19h30	Ju-jitsu traditionnel japonais et self-défense, tous niveaux	dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
<b>MAR.</b>	16h30	Judo, tous niveaux	de 7 à 9 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h15	Judo, débutant-es	de 5 à 8 ans	Yen-Dō-Dōjō Lancy-Palettes	Av. des Communes-Réunies 80
	17h30	Karaté, débutant-es	de 7 à 14 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	19h	Cardio boxing, conditionnement physique, tous niv.	dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	19h	Karaté, débutant-es	adultes, dès 14 ans	Ippon Karaté Club Tivoli	École de Tivoli
	19h	Judo, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h30	Karaté, débutant-es	de 7 à 14 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay

ARTS MARTIAUX					
<b>MER.</b>	17h30	Judo, tous niveaux	de 10 à 14 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h30	Karaté, débutant-es	de 8 à 13 ans	Ippon Karaté Club Tivoli	École de Tivoli
	18h30	Muay thai, tous niveaux	dès 14 ans	Blood's Fight Club	Chemin de Tivoli 4
	18h45	Kickboxing et muay thai, tous niv.	adultes, dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	19h	Aïkido, débutant-es	dès 13 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
	19h	Karaté, débutant-es	adultes, dès 14 ans	Ippon Karaté Club Tivoli	École de Tivoli
	19h30	Aïkido	dès 14 ans	Dojo de Genève	Salle de rythmique, École Cérésôle
	19h30	Boxe thaïlandaise, femmes	dès 13 ans	1212 Singto Muay Thai Gym	Av. des Communes-Réunies 78
	19h45	Cardio kickboxing, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	19h45	Aïkido, tous niveaux	adultes, dès 16 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	19h45	Kickboxing, tous niveaux	de 6 à 9 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	14h	Karaté, débutant-es	de 8 à 13 ans	Ippon Karaté Club Tivoli	École de Tivoli
	14h	Pré-aïkido	de 5 à 7 ans	Dojo de Genève	Salle de rythmique, École Cérésôle
	14h30	Kickboxing, tous niveaux	de 10 à 14 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	15h	Pré-karaté	de 6 à 7 ans	Ippon Karaté Club Tivoli	École de Tivoli
	15h	Aïkido	de 8 à 10 ans	Dojo de Genève	Salle de rythmique, École Cérésôle
	16h15	Pré-judo, initiation ludique	de 4 à 6 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
	16h15	Aïkido	de 11 à 14 ans	Dojo de Genève	Salle de rythmique, École Cérésôle
	16h30	Pré-judo	de 4 à 6 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h	Judo, techniques et projections	de 6 à 9 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
	17h30	Judo	de 7 à 14 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h30	Aïkido, tous niveaux	dès 7 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	18h	Judo, techniques et projections	de 9 à 12 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
18h30	Muay thai, tous niveaux	dès 14 ans	Blood's Fight Club	Chemin de Tivoli 4	
18h30	Art martial vietnamien, débutant-es	de 10 à 14 ans	Vovinam Lancy Club	Collège de Saussure	
18h30	Art martial vietnamien, débutant-es	de 15 à 65 ans	Vovinam Lancy Club	Collège de Saussure	
18h30	Boxe anglaise, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28	
19h	Self-défense, Wing Chun, karaté, tous niveaux	dès 10 ans	Fukento/ Wintokyori	École Cérésôle	
19h	Judo, débutant-es, techniques de projection et chutes	dès 13 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline	
19h30	Ju-jitsu/self-défense, débutant-es	dès 13 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline	
19h30	Karaté, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay	
19h30	MMA, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28	
19h30	Ju-jitsu traditionnel japonais et self-défense, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay	
20h	Judo, tous niveaux	dès 15 ans	Yen-Dō-Dōjō Lancy-Palettes	Av. des Communes-Réunies 80	
20h30	Ju-jitsu et grappling, tous niv.	adultes, dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28	
<b>JEU.</b>	16h30	Judo, tous niveaux	de 7 à 9 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h	Judo, techniques de projection et des chutes	de 6 à 9 ans	Judo Kwai Lancy	École de la Caroline
	17h30	Karaté, débutant-es	de 7 à 14 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h30	Judo, tous niveaux	de 10 à 14 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	18h	Power move, conditionnement physique, tous niv.	dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	18h30	Muay thai, tous niveaux	dès 14 ans	Blood's Fight Club	Chemin de Tivoli 4
	18h45	Aïkido	adultes, dès 14 ans	Dojo de Genève	Salle de rythmique, École Cérésôle
	19h	Cardio boxing, conditionnement physique, tous niv.	dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	19h	Karaté, débutant-es	adultes, dès 14 ans	Ippon Karaté Club Tivoli	École de Tivoli
	19h	Judo, tous niveaux	adultes, dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay

ARTS MARTIAUX					
<b>MAR.</b>	19h45	Kickboxing et muay thai, tous niv.	dès 15 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	19h45	Aïkido, tous niveaux	adultes, dès 16 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
<b>VEN.</b>	12h15	Ju-jitsu traditionnel japonais et self-défense, tous niv.	adultes, dès 15 ans	Dojo Lancy-Palettes	École du Bachet-de-Pesay
	17h	Judo, niveau intermédiaire	de 8 à 14 ans	Yen-Dō-Dōjō Lancy-Palettes	Av. des Communes-Réunies 80
	18h30	Art martial vietnamien, débutant-es	de 10 à 14 ans	Vovinam Lancy Club	Cycle d'orientation des Grandes-Communes
	18h30	Art martial vietnamien, débutant-es	de 15 à 65 ans	Vovinam Lancy Club	Cycle d'orientation des Grandes-Communes
<b>SAM.</b>	10h	Kickboxing, tous niveaux	de 6 à 9 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28
	11h	Kickboxing, tous niveaux	de 10 à 14 ans	Yamabushi	Route de Chancy 28

BASKETBALL, FOOTBALL, HANDBALL, TCHOUKBALL, VOLLEYBALL						
<b>LUN.</b>	17h	Handball, tous niveaux, mixte	de 11 à 12 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	Salle omnisports du Petit-Lancy	
	18h30	Handball, tous niveaux, mixte	de 13 à 14 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	Salle omnisports du Petit-Lancy	
	19h	Basketball, U16F 1, niveau avancé, filles	de 14 à 15 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	École des Palettes	
	20h30	Basketball, 2 <sup>e</sup> ligue cantonale féminine	dès 18 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	École des Palettes	
	17h	Handball, tous niveaux, mixte	de 9 à 10 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	Salle omnisports du Petit-Lancy	
<b>MAR.</b>	17h	Handball, débutant-es, mixte	de 11 à 12 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	Salle omnisports du Petit-Lancy	
	18h30	Handball, tous niveaux, garçons	de 15 à 16 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	Salle omnisports du Petit-Lancy	
	18h30	Handball, hommes	dès 17 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	Salle omnisports du Petit-Lancy	
	20h	Volleyball, féminines avec connaissances de bases	dès 18 ans	Lancy VBC**	Salle omnisports du Petit-Lancy	
	13h30	Football, initiation, mixte	de 5 à 8 ans	Lancy FC	Stade de Florimont	
<b>MER.</b>	13h30	Basketball, U10F, filles	de 8 à 9 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	École Le-Sapay	
	14h30	Handball, tous niveaux, mixte	de 7 à 8 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	École En-Sauvy	
	14h30	Handball, tous niveaux, mixte	de 9 à 11 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	École En-Sauvy	
	18h	Tchoukball, débutant-es,	de 12 à 15 ans	Tchoukball Club Lancy	École du Plateau	
	18h	Basketball, U14F 1, niveau avancé, filles	de 12 à 13 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	École Le-Sapay	
	18h	Basketball, U16F 1, niveau avancé, filles	de 14 à 15 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	École Le-Sapay	
	18h	Basketball, U14F 2 et U16F 2, niveau débutant, filles	de 12 à 13 ans et de 14 à 15 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	École de Champ-Joly	
	20h	Basketball, 2 <sup>e</sup> ligue cantonale féminine	dès 18 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	École de Champ-Joly	
	20h	Volleyball, débutant-es mixte	dès 18 ans	Lancy VBC**	Halle de Florimont	
	20h20	Volleyball, avancé-es mixte	dès 18 ans	Lancy VBC**	École de la Caroline	
	<b>JEU.</b>	17h	Handball, tous niveaux, mixte	de 11 à 12 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	École Le-Sapay
		18h	Basketball, U14F 2 et U16F 2, niveau débutant, filles	de 12 à 13 ans et de 14 à 15 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	Cycle d'orientation des Voires
	<b>VEN.</b>	18h	Basketball, U16F 1, niveau avancé, filles	de 14 à 15 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	CFPC (Cepta)
18h30		Handball, tous niveaux, mixte	de 13 à 14 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	École Le-Sapay	
18h		Basketball, U10F, filles	de 8 à 9 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	École des Palettes	
18h		Basketball, U14F 1, niveau avancé, filles	de 12 à 13 ans	Lancy Plan-les-Ouates Basket*	Collège de Saussure	
18h		Handball, tous niveaux, garçons	de 15 à 16 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	École Aimée-Stitelmant	
<b>MAR.</b>	18h	Handball, tous niveaux, mixte	de 13 à 14 ans	Lancy Plan-les-Ouates Handball	École Aimée-Stitelmant	
	18h	Tchoukball, débutant-es,	de 7 à 12 ans	Tchoukball Club Lancy	École de Tivoli	

\*Lancy Plan-les-Ouates Basket : horaires à confirmer. Prendre contact avec l'association  
\*\*Lancy VBC : prendre contact avec Mme Jolanda Flück par téléphone au 079 760 52 32

FELDENKRAIS, FITNESS, PILATES, PREPARATION PHYSIQUE & YOGA					
<b>LUN.</b>	6h30	Yoga matinal	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	8h50	Pilates, renforcement musculaire, tous niveaux	de 18 à 70 ans	Gym Fit Pilates**	Maison de la musique, Onex
	9h50	Pilates, renforcement musculaire, tous niveaux	de 18 à 70 ans	Gym Fit Pilates**	Maison de la musique, Onex
	10h20	Yoga, « senior et chaise »	dès 40 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	12h30	Yoga, « femmes et hormones »	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	14h30	Hatha yoga seniors	dès 50 ans	Terra Move	Av. du Curé-Baud 47
	18h	Yoga anti-stress selon l'approche ayurvédique	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	18h15	Pilates, gym au sol tous niveaux	dès 18 ans	Terra Move	Av. du Curé-Baud 47
	19h15	Yin yoga	dès 18 ans	Terra Move	Av. du Curé-Baud 47
	19h30	Yoga	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
<b>MAR.</b>	8h45	Yoga	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	10h20	Yoga, « senior et chaise »	dès 40 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	12h30	Yoga	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	14h	Yoga anti-stress selon l'approche ayurvédique	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	18h	Feldenkraï, présentation de la méthode et du cours	dès 18 ans	Association Feldenkraï Lancy	Salle de rythmique (3 <sup>e</sup> étage), école du Plateau
	19h15	Crosstraining (fitness), tous niveaux	de 16 à 65 ans	Fit2Xplor	Salle de rythmique, école de la Caroline
<b>MER.</b>	8h45	Yoga	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	10h	Yoga enfants	de 5 à 10 ans	Terra Move	Av. du Curé-Baud 47
	10h15	Yoga, « respire et médite »	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	18h30	Yoga, anti-stress selon l'approche ayurvédique	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
<b>JEU.</b>	19h15	Yoga de la santé Pranayama et auto-massage	dès 18 ans	Terra Move	Av. du Curé-Baud 47
	20h	Yoga	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
<b>VEN.</b>	9h	Pilates, gymnastique au sol, tous niveaux	dès 18 ans	Terra Move	Av. du Curé-Baud 47
	11h40	Yoga, « respire et médite »	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	12h15	Yoga vinyasa	dès 18 ans	Terra Move	Av. du Curé-Baud 47
	12h30	Yoga	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	14h	Yoga, « senior et chaise »	dès 40 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
<b>MAR.</b>	15h30	Yoga doux (yin yoga)	dès 20 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	18h30	Yoga, tous niveaux	dès 15 ans	Yen-Dō-Dōjō Lancy-Palettes	Avenue des Communes-Réunies 80
	19h	Yoga avancé	dès 30 ans	Yogini Mage Yoga*	Route de Saint-Julien 80
	19h15	Pilates, gymnastique au sol, tous niveaux	dès 18 ans	Terra Move	Av. du Curé-Baud 47
<b></b>					



GYMNASTIQUE				
LUN.	18h	Entraînements cardiovasculaires <sup>1</sup>	de 40 à 90 ans	ARCV Parc des Evaux (plein air)
	18h30	Gym aero-sculpt <sup>2</sup> , tous niveaux	dès 16 ans	Dojo Lancy-Palettes École du Bachet-de-Pesay
	18h45	Gymfit, tous niveaux	dès 15 ans	Yen-Dô-Dôjô Lancy-Palettes Av. des Communes-Réunies 80
	20h30	Gymnastique dames <sup>3</sup> , tous niveaux	dès 18 ans	Gym Dames du Grand-Lancy Salle de rythmique B, École des Palettes
MAR.	9h	Gym body-sculpt <sup>4</sup> , tous niveaux	dès 16 ans	Dojo Lancy-Palettes École du Bachet-de-Pesay
	10h15	Gym douce adapté aux seniors, tous niveaux	dès 16 ans	Dojo Lancy-Palettes École du Bachet-de-Pesay
	18h30	Qi-gong, tous niveaux	dès 15 ans	Yen-Dô-Dôjô Lancy-Palettes Av. des Communes-Réunies 80
	18h30	Gym body-sculpt <sup>4</sup> , tous niveaux	dès 16 ans	Dojo Lancy-Palettes École du Bachet-de-Pesay
	20h	Gymnastique dames, renforcement musculaire, abdos, fessiers	dès 18 ans	Gym Tonic Lancy Cycle d'orientation des Grandes-Communes
MER.	18h	Entraînements cardiovasculaires <sup>1</sup>	de 40 à 90 ans	ARCV Parc des Evaux (plein air)
	18h30	Zumba, tous niveaux	dès 16 ans	Dojo Lancy-Palettes École du Bachet-de-Pesay
	18h45	Gymfit, tous niveaux	dès 15 ans	Yen-Dô-Dôjô Lancy-Palettes Av. des Communes-Réunies 80
	19h15	Gym pour dames senior, bouger en musique	dès 55 ans	Gym douce de Lancy École de la Caroline
JEU.	17h	Gym douce stretching, adultes tous niveaux	dès 18 ans	Gym pour le dos École du Plateau
VEN.	16h30	Gymnastique, parents-enfants	de 2 à 4 ans	FSG Lancy Salle omnisports du Petit-Lancy
	17h30	Gymnastique, parents-enfants	de 2 à 4 ans	FSG Lancy Salle omnisports du Petit-Lancy
	18h30	Gym body-sculpt <sup>4</sup> , tous niveaux	dès 16 ans	Dojo Lancy-Palettes École du Bachet-de-Pesay
	18h45	Gymfit, tous niveaux	dès 15 ans	Yen-Dô-Dôjô Lancy-Palettes Av. des Communes-Réunies 80

<sup>1</sup> Entraînements cardiovasculaires : stretching, équilibre, endurance et relaxation, ouvert à toutes et à tous  
<sup>2</sup> Gym aero-sculpt : entraînement cardiovasculaire  
<sup>3</sup> Gymnastique dames : éducation physique pour un développement harmonieux du corps et de l'esprit  
<sup>4</sup> Gym body-sculpt : Cours axé sur le renforcement musculaire

CYCLISME				
MER.	16h30	Cyclisme, habilité sur le vélo et sortie VTT	de 10 à 13 ans	Vélo-Club Lancy École En-Sauvy

PADEL, TENNIS, TENNIS DE TABLE				
MER.	13h	Tennis de table, initiation pour les petit-es	de 5 à 8 ans	ZZ-Lancy Salle de tennis de table, École En-Sauvy
	14h15	Tennis de table, initiation débutant-es	de 9 à 15 ans	ZZ-Lancy Salle de tennis de table, École En-Sauvy
	15h	Padel, adultes débutant-es	dès 18 ans	Tennis Club Lancy Fraisières* Av. du Curé-Baud 84
	15h45	Tennis de table, initiation débutant-es	de 9 à 15 ans	ZZ-Lancy Salle de tennis de table, École En-Sauvy
	17h	Tennis, adultes débutant-es	dès 18 ans	Tennis Club Lancy Fraisières* Av. du Curé-Baud 84
JEU.	17h	Tennis, adultes débutant-es	dès 18 ans	Tennis Club Lancy Fraisières* Av. du Curé-Baud 84
VEN.	17h30	Tennis de table, initiation débutant-es	de 9 à 15 ans	ZZ-Lancy Salle de tennis de table, École En-Sauvy
	9h	Tennis, mise à disposition de matériel et de terrains, tous niveaux	de 4 à 18 ans	Lancy Tennis Club Chemin de la Solitude 9

\*Tennis Club Lancy Fraisières : inscription préalable par email à info@tcfraisiers.ch

ESCALADE & SPORTS DE MONTAGNE				
MAR.	17h	Escalade sur mur artificiel, possibilité de tester avec encadrement	dès 8 ans	Amis Montagnards Maison des Amis Montagnards, av. du Petit-Lancy 54a
	17h	Présentation du programme et du club*	ouvert à toutes et tous	Amis Montagnards Maison des Amis Montagnards, av. du Petit-Lancy 54a

\* Alpinisme, escalade, ski alpin, snowboard, randonnée à ski, en raquettes, randonnée pédestre, VTT, gymnastique

SKATEBOARD				
MER.	14h	Parcours chronométré, toutes disciplines urbaines (skate, roller, trotinette)	dès 10 ans	The Geneva Skateboard Museum Skateplaza Lancy
	18h	Compétition de skateboard	de 8 à 13 ans et dès 13 ans/pro.	The Geneva Skateboard Museum Streetpark de la Praille

TIR				
MER.	14h	Ball-trap, initiation	dès 14 ans	BTC Ball Trap Club de Genève* Route du Pont-Butin 2

\*BTC Ball Trap Club de Genève : sur inscription.

CRICKET				
MER.	14h	Cricket, débutant-es	à partir de 8 ans	Club de cricket XI stars Lancy Espace Palettes, avenue des Communes-Réunies 73

## CONTACTS DES ASSOCIATIONS (CLASSÉS PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE)

**1212 SINGTO MUAY THAI GYM**  
M. David Infante  
079 375 84 31  
singtomuaythai@hotmail.com

**AMIS MONTAGNARDS**  
M. Andrea Picco  
079 904 59 52  
alpinisme@amis.ch  
amis.ch

**ASSOCIATION FELDENKRAIS LANCY**  
Mme Laura Fontana  
079 208 24 04  
laura.niquille@bluewin.ch  
ge-feldenkrais.ch

**ASSOCIATION DE READAPTATION CARDIO-VASCULAIRE (ARCV-GENEVE)**  
Mme Marie-Antoinette Gaudin  
079 541 37 48 ou  
022 792 10 97  
magaudin@sunrise.ch ou  
info@arcv-ge.ch  
arcv-ge.ch

**ASSOCIATION THE GENEVA SKATEBOARD MUSEUM**  
M. Jim Zbinden  
078 899 69 68  
jim@pulp68.com  
instagram : thegenevaskateboardmuseum

**BTC BALL TRAP CLUB DE GENÈVE**  
Mme Aurélie Morisod  
079 232 47 70  
aurelie.morisod@bluewin.ch  
btc-ge.ch

**BLOOD'S FIGHT CLUB**  
M. Mickael Bianchi  
079 201 30 89  
bloodsfightclub@gmail.com

**CLUB DE CRICKET XI STARS LANCY**  
M. Raja Hafeez  
076 224 74 59  
rajarhafeez@gmail.com ou  
geneva11starscri@yahoo.com  
ge11stars.com

**DOJO DE GENÈVE**  
M. Chadi Sawaya  
078 845 60 90  
info@dojodegeneve.ch  
dojodegeneve.ch

**DOJO LANCY-PALETTES**  
M. Tarek Hamliil  
076 569 33 11  
info@dojopalettes.ch  
dojopalettes.ch

**FIT2XPLOR**  
M. David Favez  
076 382 05 20  
info@fit2explor.ch  
fit2explor.ch

**FSG LANCY**  
Mme Sabine Nobs  
079 275 69 74  
admin@fsglancy.ch  
fsglancy.ch

**FUKENTO/WINTOKYORI**  
M. Vincent Weber  
079 203 60 21  
weber.vincent@tpg.ch  
fukento.ch

**GENÈVE NATATION 1885**  
Mme Emma Jupp  
079 132 41 24  
synchro@gn1885.ch  
gn1885.ch

**GYM DAMES DU GRAND-LANCY**  
Mme Christiane Jotterand  
022 771 27 36  
cjotterand@hotmail.ch

**GYM DOUCE DE LANCY**  
Mme Gabriella Martin  
076 224 74 59  
gm10960@gmail.com

**GYM FIT PILATES**  
Mme Marie-Christine Ionta  
079 731 79 25  
mcionta69@yahoo.fr  
https://mcionta69.wixsite.com/gymfit

**GYM POUR LE DOS**  
Mme Isabelle Lasserre  
078 823 09 42 ou  
022 792 13 77  
i.lasserre@infomaniak.ch

**GYM TONIC LANCY**  
Mme Brigitte Zenoni  
022 792 24 27 ou  
079 427 40 41  
thin0608@gmail.com

**IPPON KARATÉ CLUB TIVOLI**  
M. Vincent Longagna  
078 817 20 93  
info@karatetivoli.ch  
karatetivoli.ch

**JUDO KWAI LANCY**  
M. Stephane Fischer  
077 421 15 67  
stephane.fischer@infomaniak.ch  
judokwailancy.ch

**LANCY FOOTBALL CLUB**  
M. Fernando Bueno  
079 758 37 88  
juniorsprefo@lancyfc.ch  
lancyfc.ch

**LANCY NATATION**  
M. Kilian Hervé  
022 794 54 30  
info@lancy-natation.com  
lancy-natation.ch

**LANCY PLAN-LES-OUATES BASKET**  
Mme Estelle Rosa-Gralatou  
079 319 65 15  
info@lancyplobasket.ch  
lancyplobasket.ch

**LANCY PLAN-LES-OUATES HANDBALL**  
Mme Nassira Vollmar  
079 295 28 39  
secretaire@lancyplohand.ch  
lancyplohand.ch

**LANCY TENNIS CLUB**  
M. Stanley Robertshaw  
078 205 82 40  
info@lancytennisclub.ch  
lancytennisclub.ch

**LANCY VOLLEYBALL CLUB**  
Mme Jolanda Flück  
079 760 52 32  
info@lancyvbc.ch  
lancyvbc.ch

**TCHOUKBALL CLUB LANCY**  
Mme Sandrine Pfister  
077 520 14 38  
lancy@tchoukballgeneve.ch  
tchoukballgeneve.ch

**TENNIS CLUB LANCY FRAISIERS**  
M. Claude Berchet  
079 203 73 77  
info@tcfraisiers.ch  
tcfraisiers.ch

**TERRA MOVE**  
M. Cyrille Rose  
079 820 87 22  
info@terramove.ch  
terramove.ch

**VÉLO-CLUB LANCY**  
M. Eric Schütz  
077 436 38 00  
es@git.ch  
vclancy.ch

**VOVINAM LANCY CLUB**  
079 479 72 77  
info@vovinam-geneve.ch ou  
vshoa@vovinam-geneve.ch  
vovinam-geneve.ch

**YAMABUSHI**  
M. Killian Emery  
079 951 79 10  
info@yamabushi.ch  
yamabushi.ch

**YEN-DÔ-DÔJÔ LANCY-PALETTES**  
M. Christian Vuissa  
079 675 09 30  
info@yendo-dojo.ch  
yendo-dojo.ch

**YOGINI MAGE YOGA**  
Mme Caroline von Burg  
078 854 44 83  
contact@yoginimage.ch  
yoginimage.ch

**ZZ-LANCY**  
M. Michel Martinez  
079 903 04 86  
contact@zz-lancy.ch  
zz-lancy.ch



Lancy tutti sports

- BTC Ball-Trap Club de Genève, route du Pont-Butin 2
- CFPC Construction Ternier (Cepta), chemin Gérard-de-Ternier 18
- Cycle d'orientation des Grandes-Communes, chemin Gérard-de-Ternier 20
- École du Plateau, avenue du Plateau 40
- Maison des Amis Montagnards, avenue du Petit-Lancy 54a
- École & piscine de Tivoli, chemin du Fief-de-Chapitre 15
- Blood's Fight Club, chemin de Tivoli 4
- Halle de Florimont, chemin du Bac 13
- Stade de Florimont, chemin du Bac 13
- Skateplaza Lancy, à la croisée de l'avenue du Petit-Lancy et de l'avenue Louis-Bertrand
- Parc des Evaux, chemin François-Chavaz 110, 1213 Onex
- Maison de la Musique, avenue des Grandes-Communes 49, 1213 Onex
- Yamabushi, route de Chancy 28
- Salle omnisports de l'école du Petit-Lancy, avenue Louis-Bertrand 7
- Lancy Tennis Club, chemin de la Solitude 9
- École & piscine de la Caroline, rue des Bossons 74
- École Cérésolo, chemin des Pâquerettes 13
- Collège de Saussure, Vieux-Chemin-d'Onex 9
- Streetpark de la Praille, route des Jeunes
- École & piscine En-Sauvy, avenue du Curé-Baud 40
- Terramove, avenue du Curé-Baud 47
- Tennis Club Lancy Fraisières, avenue du Curé-Baud 84
- École des Palettes, avenue des Communes-Réunies 60
- École & piscine du Bachet-de-Pesay, chemin des Pontets 19
- École de commerce et de culture générale Aimée-Stitelmann, route de Base 24, 1228 Plan-les-Ouates
- Cycle d'orientation des Voirets, chemin des Voirets 22, 1228 Plan-les-Ouates
- Dojo Etoile-Palettes, avenue des Communes-Réunies 78 / 80b
- Espace Palettes, avenue des Communes-Réunies 73
- Yogini Mage Yoga, route de Saint-Julien 80
- École de Champ-Joly, chemin de la Mère-Voie 60, 1228 Plan-les-Ouates
- École & piscine Le-Sapay, chemin Le-Sapay 10, 1228 Plan-les-Ouates

