

PRO SENECTUTE

Gym Seniors

SPORT ET MOUVEMENT

De nombreuses activités
pour rester dynamique
et en bonne santé



Pro Senectute
Canton de Genève
ge.prosenectute.ch

Liste des cours subventionnés

Aqua-fitness 26° et aqua-gym 32°

Deux activités qui **ménagent vos articulations** grâce à l'apesanteur.

Entrées piscine Beau-séjour : CHF 6.- TTC
Entrées piscine Cressy à acheter à leur caisse.

Danses du monde

Vivre le plaisir de bouger en rythme et en musique, découvrir les traditions par la danse.

Domigym

La domigym met l'**exercice physique** à la portée des seniors ne pouvant plus sortir de chez eux.
Tarif : sur demande

Gymnastique active de bien-être

Maintenir sa mobilité et son capital santé par une gym plus en douceur privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force.

Gymnastique en été (hors période) Fitness Urbain

Parcourir divers parcs et quartiers de Genève.
Tarif : sur demande

Gymnastique hors murs

Au travers d'un **parcours dans divers parcs** et quartiers de Genève et ceci en toute saison.

Gymnastique mieux-être du dos

Acquérir les bons gestes, les bonnes habitudes pour épargner son dos, améliorer le maintien et la perception de son corps, renforcer et détendre les muscles qui font mal.

Gymnastique mobilité & équilibre

Pour éviter les chutes, reprendre confiance, garder son indépendance et surtout gagner en sécurité et en liberté !

Gymnastique mobilité & plaisir

Préserver une qualité de vie par l'acquisition d'une meilleure aisance du mouvement et par le plaisir d'être ensemble.

Gymnastique tonique

Tenir la forme par une gym de tout le corps développant endurance, force, souplesse et agilité.

Séjours

Divers séjours sont proposés comprenant des activités sportives.
Tarif : sur demande

Walking et Nordic-Walking

Marches sportives en plein air avec ou sans bâtons, adaptées à tous les âges et à chaque niveau de performance.

⊕ L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ces cours parce qu'ils aident particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.



Liste des cours non subventionnés

Danse Orientale

Danse d'origine égyptienne qui comprend de nombreux styles.
Tarif: sur demande

Do In

Séances de **pratique corporelle issue de la tradition orientale** associant des techniques d'automassage à des exercices d'assouplissement et d'étirement des méridiens d'acupuncture, rythmés sur la respiration.
Tarif: sur demande

Linedance-Country

Danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, samba etc., sur des **chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire**.
Tarif: sur demande

Pilates

La méthode pilates est une **gymnastique douce** qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.
Tarif: sur demande

Sophrologie

Techniques de **relaxation physique et mentale** et de soutien psychologique.
Tarif: sur demande

Zumba

Sur une **grande variété de musique** exécuter des chorégraphies simples.
Tarif: sur demande

Gym Seniors

Avec Gym Seniors, préservez votre capital santé et rencontrez les autres !

Pratiquer régulièrement du sport, bouger, participer à des activités de groupe sont autant de facteurs qui concourent non seulement à la bonne santé et au maintien de l'autonomie, mais aussi à la qualité de vie et au bien-être.

Gym Seniors vous propose trois types d'activités, en salle, à la piscine ou en extérieur

Plus de 200 cours sont donnés hebdomadairement dans plusieurs communes genevoises.

Des activités adaptées à tous les niveaux et encadrées par des professionnel-le-s

Nos moniteurs-trices sont labellisés ESA et sont formé-e-s, selon les exigences de l'Office Fédéral du Sport (OFSP) et de Pro Senectute.

Des tarifs abordables pour des cours de qualité

A l'exception des tarifs sur demande, l'inscription aux cours hebdomadaires coûte CHF 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes ; soit CHF 237.- de janvier à juin et de CHF 129.- de septembre à décembre. Entrées piscine non-incluses.



Gym Seniors est un programme de Pro Senectute Genève, fondé en 1967. Son but est d'offrir des cours d'activités physiques et sportives de qualité pour les seniors. Les monitrices-teurs s'investissent pour contribuer à l'amélioration du bien-être général de la population et donner les moyens à ses participant-e-s de prendre en mains leur santé.

PRO SENECTUTE

Gym Seniors

SPORT ET MOUVEMENT

Avenue Ernest-Pictet 24,
1203 Genève

Tél. 022 345 06 77
Du lundi au jeudi, de 08h30 à 12h00
gymseniorsge@ge.prosenectute.ch

www.ge.prosenectute.ch/gym-seniors/