

**Liste des cours Rive Droite****Active de Bien-être**

Durée du cours 60 minutes

Inscription sur place avec une séance d'essai possible

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarif TTC
Gym active de bien être	ABE Asters III	Rue DE La Servette 98 1202 Genève	Mercredi à 10h00 Centre municipal des Asters	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Bude	Ch. Moïse-Duboule 2 1209 Genève	Mercredi à 17h00 Salle De Gym de l'école	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Céligny	Route Des Coudres 1298 Céligny	Lundi à 17h00 Salle communale	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Charmilles	Av. D'Aire 1 1203 Genève	Jeudi à 18h05	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Lignon	Avenue Du Lignon 50-53 1219 Le Lignon	Mardi à 14h15 IEPA du Lignon 12 ème étage	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Lignon II	Avenue Du Lignon 50-53 1219 Le Lignon	Mardi à 09h30 IEPA du Lignon 12ème étage	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Lyon	Rue De Lyon 99 1203 Genève	Mercredi à 09h00 Salle des Colonnes	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Neckers I	Rue Necker 4 1201 Genève	Lundi à 18h00 Salle de gym de l'école Necker	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Reposa	Rue Liotard 75 1203 Genève	Mardi à 09h15 IEPA Reposa	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Satigny	Rampe De Chouilly (près de la Mairie) 1242 Satigny	Mercredi à 09h00 Complexe Communal Salle des sports	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Secheron	Avenue De France 15 1202 Genève	Mercredi à 18h15 Salle de rythmique, école de Sécheron	366.- par année (2 périodes)

Gym active de bien être	ABE Vernier	Chemin De Poussy 46 1214 Vernier	Mardi à 16h30 Ecole De Poussy, salle de rythmique	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Versoix	Route De Sauverny 4 1290 Versoix	Mercredi à 11h00 Ecole de Bon-Séjour	366.- par année (2 périodes)
<b>Danse du monde</b> Durée du cours 75 minutes Inscription avec une séance d'essai possible Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129 de septembre à décembre				
Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarif TTC
Danses du monde	D_Servette	Avenue Wendt 55 1203 Genève	Mardi à 15h15 Paroisse de la Servette	366.- par année (2 périodes)
Danses du monde	D_St-Jean	Chemin Du Furet 8 1203 Genève	Jeudi à 14h30 Maison de quartier de St-Jean	366.- par année (2 périodes)
Danses du monde	D_Vernier	Chemin De Poussy 46 1214 Vernier	Mercredi à 11h00 Ecole De Poussy, salle de rythmique	366.- par année (2 périodes)
<b>Contre indication pour le suivi de ce type de cours:</b> En cas d'adhésion ou de problèmes cardio-vasculaires déclarés <b>Accord médical souhaité</b>				
Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarif TTC
Gym hors murs	GHM Vernier	Parc de la Mairie 1214 Vernier	Mercredi à 14h00 rdv devant la mairie	366.- par année (2 périodes)
<b>Dos</b> Durée du cours 60 minutes Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre <b>Cours à quota sous réserve des disponibilités</b>				
<b>Inscription:</b> a) Préinscription par téléphone à Gym Seniors au 022345 06 77 b) Préinscption maintenue sur une durée de 5 jours ouvrables c) Les places sont attribuées dès reception de l'ensemble des documents				
Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarif TTC
Gym mieux être du dos	DOS Reposa II	Rue Liotard 75 1203 Genève	Mercredi à 08h45 IEPA Reposa salle au sous-sol	366.- par année (2 périodes)

Gym mieux être du dos	DOS Reposa III	Rue Liotard 75 1203 Genève	Mercredi à 10h00 IEPA Reposa salle au sous-sol	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Reposa IV	Rue Liotard 75 1203 Genève	Mercredi à 16h00 IEPA Reposa salle au sous-sol	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Reposa V	Rue Liotard 75 1203 Genève	Mercredi à 15h00 IEPA Reposa salle au sous-sol	366.- par année (2 périodes)
<b>Mobilité équilibre</b> Durée du cours 60 minutes Inscription sur place avec une séance d'essai possible Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 période, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre				
Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarif hors taxe
Gym mobilité et plaisir	ME Clos-Voltaire	Rue de Lyon 49 1203 Genève	Lundi à 09h45 Salle du Clos-Voltaire	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et équilibre	ME IEPA Reposa	Rue Liotard 75 1203 Genève	Mardi à 10h15 IEPA Reposa cours au sous-sol	366.- par année ( 2 périodes)
Gym mobilité et équilibre	ME Vernier	Chemin de Poussy 46 1214 Vernier	Mercredi à 09h45 école de Poussy/salle de rythmique	366.- par année ( 2 périodes)
<b>Mobilité Plaisir</b> Durée du cours 60 minutes Inscription sur place avec une séance d'essai possible Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 période, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre				
Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarif TTC
Gym mobilité et plaisir	MPL Asters	Rue de la Servette 98 1202 Genève	Jeudi à 10h00 centre municipal des Asters	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Avanchets	Rue du Grand-Bay 1220 Avanchet	Lundi à 09h45 IEPA Des Avanchets	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Bude II	Ch. Moïse-Duboule 2 1209 Genève	Mercredi à 16h00 Salle De Gym de l'école	366.- par année (2 périodes)

Gym mobilité et plaisir	MPL Colladon	Chemin de Colladon 5-7 1209 Genève	Lundi à 08h45 Résidence Colladon	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Colladon	Chemin de Colladon 5-7 1209 Genève	Lundi à 09h45 Résidence Colladon	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Crockettes	Rue Baulacre 8 1202 Genève	Lundi à 16h15 Ecole des Croquettes Salle de rythmique	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Franchises	Cité Vieusseux 8 1203 Genève	Mardi à 08h45	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Jardins du Rhône	Avenue d'Aire 89 1203 Genève	Mercredi à 10h05	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Jardins du Rhône II	Avenue 'Aire 89 1203 Genève	Mercredi à 09h00	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilisé et plaisir	MPL Les Vergers	IEPA Les Vergers Rue des Arpenteurs 2 - 4 1217 Meyrin	Jeudi à 10h00	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Reposa	Rue Liotard 75 1203 Genève	Jeudi à 15h45 IEPA Reposa cours au sous-sol	366.- par année (2 périodes)

**Tonique**

Durée du cours 60 minutes

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

**Critères d'accès au cours:** pouvoir courrir, sauter et descendre au sol**Contre indication pour le suivi de ce type de cours:**

En cas d'adhésion ou de problèmes cardio-vasculaires déclarés

**Accord médical souhaité**

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarif TTC
Gym tonique	T Asters	Rue de la Servette 98 1202 Genève	Mardi à 14h30 centre municipal des Asters	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Asters II	Rue de la Servette 98 1202 Genève	Jeudi à 09h00	366.- par année (2 périodes)

Gym tonique	T Châteaubriand	Place Châteaubriand 1202 Genève	Lundi à 18h00 salle de jeux quartier des Pâquis	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Helvétia	Rue Bautre 10 1201 Genève	Lundi à 20h00 école de Saint-Gervais	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Lyon	Rue De Lyon 99 1203 Genève	Lundi à 16h50 salle des colonnes	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Servette (dames)	Avenue Wendt 55 1203 Genève	Mercredi à 10h45 cours uniquement pour dames Paroisse de la Servette	366.- par année (2 périodes)

**Nordic Walking/Walking**

Durée du cours 75 minutes

Inscription sur place avec séance d'essai possible

(Prêt des bâtons que pour les premières étapes)

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

**Contre indication pour le suivi de ce type de cours:**

En cas d'adhésion ou de problèmes cardio-vasculaires déclarés

**Accord médical souhaité**

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarif TTC
Nordic-Walking	NW Meyrin I	1217 Meyrin	Vendredi à 09h15 rendez-vous parking piscine-patinoire	366.- par année (2 périodes)
Nordic-Walking	NW Meyrin II	1217 Meyrin	Vendredi à 09h15 rendez-vous parking piscine/patinoire	366.- par année (2 périodes)
Nordic-Walking	NW Versoix	Route de l'Etraz 201 1290 Versoix	Lundi à 09h30 centre sportif de la Bécassière	366.- par année (2 périodes)

**Nos partenaires**

Club des Aînés de Satigny "Vigne et Soleil"	Aqua gym	Case postale 1 1242 Satigny	Lundi 9h - 9h45	Renseignement au 022 753 10 67
---	----------	--------------------------------	--------------------	--------------------------------------



Ces cours sont partiellement subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.