

C'est avec une très grande joie  
que nous vous retrouvons dans les parcs  
selon les mesures sanitaires en vigueur



Hospice général

### Cours offerts par le service social de la Ville de Genève du 1<sup>er</sup> juillet au 14 août :

**Inscriptions sur place ; 28 personnes maximum par groupe. Aucune personne supplémentaire ne pourra malheureusement être acceptée : Elle devra quitter les lieux.**

**Parc des Eaux-Vives** : Rdv 09h devant le glacier Baby plage **Mardi à 9h15**  
Quai Gustave-Ador – 1208 Genève **DO-IN**

**Parc Bertrand** : Rendez-vous à l'espace fitness **mercredi à 9h15**  
Parc Bertrand – 1206 Genève **Gym**

**Parc Mon Repos** : Rendez-vous au parking Perle du Lac **mercredi à 9h15**  
Rue de Lausanne 128 – 1202 Genève **Zumba**

**Parc des Eaux-Vives** : Rendez-vous au parking du restaurant **jeudi à 9h15**  
Quai Gustave-Ador 82 – 1207 Genève **Gym**

**Parc Geisendorf** : Rendez-vous près du bassin (Angle rue de Lyon /) **jeudi à 9h15**  
Rue de Lyon 58 – 1203 Genève **Tai-chi**

### Cours offerts par la cohésion sociale de Vernier du 1<sup>er</sup> juillet au 12 août :

**Inscriptions sur place ; 28 personnes maximum par groupe. Aucune personne supplémentaire ne pourra malheureusement être acceptée : Elle devra quitter les lieux.**

**Parc de la Mairie** : Rendez-vous devant la Mairie de Vernier **mercredi à 9h15**  
Rue du Village 9 – 1214 Vernier **Gym**

### Cours offerts par Cité générations, maison de santé du 7 juillet au 11 août :

**Inscriptions sur place ; 28 personnes maximum par groupe. Aucune personne supplémentaire ne pourra malheureusement être acceptée : Elle devra quitter les lieux.**

**Bois Carrien** : Rendez-vous à l'arrêt de bus « Onex-Cité » **mardi à 9h15**  
Rue du Vieux-Moulin 12 – 1213 Onex **En attente des autorisations** **Gym**

### Cours offerts par la commune de Plan-les-Ouates du 29 juin au 17 août :

**Inscriptions sur place ; 28 personnes maximum par groupe. Aucune personne supplémentaire ne pourra malheureusement être acceptée : Elle devra quitter les lieux.**

**Parc de la Mairie** : Rendez-vous dans le parc à côté de la Mairie **lundi à 9h15**  
Route des Chevaliers-de-Malte 3 – 1228 Plan-les-Ouates **Gym**

### Cours Chf 5.- la leçon à payer sur place du 1<sup>er</sup> juillet au 13 août :

**Inscriptions obligatoires au 022 420 42 80**

**CAD** : Route de la Chapelle 22 – 1212 Grand-Lancy **mercredi à 9h15**  
**Gym**

**CAD** : Route de la Chapelle 22 – 1212 Grand-Lancy **jeudi à 9h15**  
(Bâtons non fournis) **Nordic walking**

**Attention :** - En raison du COVID-19 la participation au cours implique un suivi strict des recommandations sanitaires désignées au verso (participants et moniteurs)

- Aucun vestiaire n'est mis à disposition
- Le/la moniteur/trice n'est pas responsable de vos affaires
- L'assurance accident est à la charge du participant
- Prendre un sac « banane » autour de la taille et de quoi boire durant le cours sauf pour le cours au CAD (buvette à disposition – selon les règles sanitaires)

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

**du lundi au jeudi entre 8h30 et 12h00 au 022 345 06 77**

Avenue Ernest Pictet 24 – 1203 Genève – Tél. 022 345 06 77

Email : gymseniorsge@ge.prosenectute.ch site : www.ge.prosenectute.ch

## Respect des distances et Mesures d'hygiène Spécifique au cours Gym plein

- Toutes personnes affectées par des symptômes d'une infection au coronavirus ne sont pas autorisés à prendre part à l'activité (toux, maux de gorge, insuffisance respiratoire, fièvre, sensation de fièvre douleurs musculaires, rhume, symptômes gastro-intestinaux, perte soudaine de l'odorat et/ou du goût
- Pour tout cas avéré de coronavirus d'un participant ou d'une participante cours ; Gym Seniors doit en être informés.
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli souffrants de certaines maladies devraient rester chez elles. Il faut citer par ex. les maladies du cœur (maladie coronarienne), des poumons (asthme, bronchite chronique), ainsi que les maladies chroniques du foie et des reins, le diabète de type 2 (diabète sucré) et les cancers. Cette liste n'est pas exhaustive. La liste de l'OFSP s'applique.
- Toutes les personnes participant aux cours d'activité physique doivent se désinfecter les mains avant et après la séance. (Gel hydroalcoolique mis à disposition)
- Les participants et les moniteurs doivent porter des chaussures et des vêtements adéquats par rapport à la discipline pratiquée. L'entraînement torse nu n'est pas autorisé.
- Les participants et les moniteurs portent un masque pendant l'entraînement s'ils le souhaitent mais il n'est pas obligatoire puisque la distance de sécurité lors de l'activité est garantie
- Les objets gymniques mis à disposition doivent être utilisés par une seule même personne et doivent être désinfectés avant et après la leçon par le moniteur.
- Les participants se chargent de leurs déchets et les rapportent chez eux pour les éliminer.
- Les personnes non inscrites (amis, proches, chiens etc.) ne sont pas autorisées à accéder sur la zone d'entraînement.
- Les règles d'hygiène l'OFSP doivent être respecter, ci-dessous « voici comment nous protéger »

Nouveau coronavirus Actualisé au 6.7.2020

**VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:** 

**Suivre impérativement les nouvelles règles :**

<p>✓ <b>Test</b></p>  <p>En cas de symptômes, se faire tester tout de suite et rester à la maison.</p>	<p>✓ <b>Traçage</b></p>  <p>Chaque fois que c'est possible, fournir ses coordonnées pour le traçage.</p>	<p>✓ <b>Isolement/quarantaine</b></p>  <p>En cas de test positif : isolement. En cas de contact avec une personne testée positive : quarantaine.</p>
---	---	--

**Pour rappel :**

<p>✓ </p> <p>Garder ses distances.</p>	<p>✓ </p> <p>Recommandé : un masque si on ne peut pas garder ses distances.</p>	<p>✓ </p> <p>Se laver soigneusement les mains.</p>	<p>✓ </p> <p>Éviter les poignées de main.</p>
<p>✓ </p> <p>Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.</p>	<p>✓ </p> <p>Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.</p>		

[www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch)

