

## Liste des cours Rive-Gauche

### Aqua-Gym (32°) - Aqua Fitness (26°)

Durée du cours 45 minutes

Tarif: 366.- TTC par année, payable en deux fois, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

### Cours à quota sous réserve des disponibilités

**Inscription:** a) Préinscription par téléphone à GSG-PS au 022 345 06 77  
b) Préinscription maintenue sur une durée de 5 jours ouvrables  
c) Les places sont attribuées dès réception de l'ensemble des documents

### Contre indication pour le suivi de ce type des cours:

Mycose, folliculite, furonculose, plaies ouvertes, affections cardiovasculaires:  
(HAT, angor, insuffisance coronarienne, insuffisance cardiaque, etc..)

### Accord médical souhaité

| Activité     | Nom                | Lieu                                     | Jour/Horaire                     | Tarifs hors taxe                         |
|--------------|--------------------|--|----------------------------------|--|
| Aqua-fitness | AF Grand-Lancy     | Chemin Des Pontets 5 1212<br>Grand-Lancy | Vendredi à 16h00                 | 366.- par année<br>pas d'entrées piscine |
| Aqua-gym     | AG Beau-Séjour I   | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève  | Lundi à 12h15                    | 366.- par année +<br>entrées piscine     |
| Aqua-gym     | AG Beau-Séjour II  | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève  | Jeudi à 19h45<br>1 semaine sur 2 | 366.- par année +<br>entrées piscine     |
| Aqua-gym     | AG Beau-Séjour III | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève  | Lundi à 19h45                    | 366.- par année +<br>entrées piscine     |
| Aqua-gym     | AG Beau-Séjour IV  | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève  | Mercredi à 12h15                 | 366.- par année +<br>entrées piscine     |
| Aqua-gym     | AG Beau-Séjour IX  | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève  | Mardi à 19h45                    | 366.- par année +<br>entrées piscine     |
| Aqua-gym     | AG Beau-Séjour V   | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève  | Mercredi à 19h30                 | 366.- par année +<br>entrées piscine     |
| Aqua-gym     | AG Beau-Séjour VI  | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève  | Jeudi à 17h00                    | 366.- par année +<br>entrées piscine     |
| Aqua-gym     | AG Beau-Séjour VII | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève  | Jeudi à 18h30<br>1 semaine sur 2 | 366.- par année +<br>entrées piscine     |

| Aqua-gym  | AG Beau-Séjour VIII | Avenue De Beau-Séjour 26<br>1206 Genève | Mercredi à 11h30<br><b>Cours suspendu jusqu'à<br/>nouvel avis</b> | 366.- par année +<br>entrées piscine |
|---|---------------------|---|---|--------------------------------------|
| Aqua-gym  | AG Cressy I         | Route de Loëx 97-99 1213 Onex           | Mardi à 09h15   | 366.- par année +<br>entrées piscine |
| Aqua-gym  | AG Cressy II        | Route de Loëx 97-99 1213 Onex           | Mardi à 10h00   | 366.- par année +<br>entrées piscine |
| Aqua-gym  | AG Cressy IV        | Route de Loëx 97-99 1213 Onex           | Jeudi à 09h15   | 366.- par année +<br>entrées piscine |
| Aqua-gym  | AG Cressy IX        | Route de Loëx 97-99 1213<br>Onex        | Mardi à 14h30   | 366.- par année +<br>entrées piscine |
| Aqua-gym  | AG Cressy V         | Route de Loëx 97-99 1213<br>Onex        | Jeudi à 15h15   | 366.- par année +<br>entrées piscine |
| Aqua-gym  | AG Cressy VII       | Route de Loëx 97-99 1213<br>Onex        | Jeudi à 10h45   | 366.- par année +<br>entrées piscine |
| Aqua-gym  | AG Cressy VIII      | Route de Loëx 97-99 1213<br>Onex        | Mardi à 13h45   | 366.- par année +<br>entrées piscine |
| <b>Active de Bien-être</b><br>Durée du cours 60 minutes<br>Inscription sur place avec séance d'essai possible<br>Tarif: 366.- TTC par année, payable en deux fois, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre |                     |   |   |                                      |
| Activité  | Nom                 | Lieu                                    | Jour/Horaire  | Tarifs hors taxe                     |
| Gym active de bien être   | ABE Allobroges      | Rue Des Allobroges 35 1227<br>Carouge   | Jeudi à 18h00<br>Allobroges Square, Salle<br>de jeux              | 366.- par année                      |
| Gym active de bien être   | ABE Athenaz         | Rte Pré-recoux<br>1285 Athenaz          | Lundi à 16h00<br>Salle Communale                                  | 366.- par année                      |
| Gym active de bien être   | ABE Avully          | Av. De Gennecy 56 1237<br>Avully        | Mardi à 14h30<br>Salle de Judo (sous-sol)                         | 366.- par année                      |
| Gym active de bien être   | ABE Bardonnex       | Rte De Cugny 75 1257<br>Compesières     | Lundi à 16h00<br>Salle communale                                  | 366.- par année                      |

|                         |                     |  |  |                 |
|-------------------------|---------------------|--|--|-----------------|
| Gym active de bien être | ABE Bernex          | Rte De Chancy 304 / Ch. De Saule 120 1233 Bernex | lundi à 14h00<br>Salle Omnisport                               | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE CAD             | Rte De La Chapelle 22 1212 Grand-Lancy           | Jeudi à 10h15  | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Carouge         | Place Des Charmettes 3 1227 Carouge              | Lundi à 16h15<br>Salle de gym des Charmettes                   | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Cartigny        | Rue Du Trabli 5 1236 Cartigny                    | Mercredi à 16h30<br>salle de Gym de l'école                    | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Chêne-Bougeries | Chemin De Grange-Falquet 17 1224 Chêne-Bougeries | Mercredi à 16h00<br>ECG Jean-Piaget<br>salle 1                 | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Chêne-Bourg I   | Avenue Du Petit-Senn 13 1225 Chêne-Bourg         | Mardi à 16h30<br>Salle de gym de l'école                       | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Chevillarde     | Chemin De La Chevillarde 9 1224 Chêne-Bougeries  | Lundi à 09h00  | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Cologny         | Chemin de la Mairie 17 1223 Cologny              | Mercredi à 09h30<br>Salle communale                            | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Cologny II      | Chemin De La Gradelle 33 1223 Cologny            | Mardi à 14h30<br>Centre sportif de Cologny<br>Salle du Passing | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Corsier         | Route De Corsier 20 1246 Corsier                 | Lundi à 18h00<br>Salles des sociétés                           | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Crêt-De-Champel | Chemin Du Crêt-De-Champel 40 1206 Genève         | Lundi à 16h40<br>Salle de gym 1                                | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Eaux-Vives      | Rue De Montchoisy 46 1207 Genève                 | Lundi à 14h00<br>Espace quartier des Eaux-Vives                | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Gy              | Route De Gy 115 1251 Gy                          | Mercredi à 10h30<br>Salle communale                            | 366.- par année |

|                         |                         |  |   |                 |
|-------------------------|-------------------------|--|---|-----------------|
| Gym active de bien être | ABE Jussy               | Route de Beillans<br>1254 Jussy                            | Jeudi à 9h30<br>Ecole de Beillans<br>salle de rythmique                                 | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Maison Onésienne    | Rue des Evaux 2<br>1213 Onex                               | Jeudi à 9h00<br>Maison Onésienne  | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Maison Onésienne II | Rue des Evaux 2<br>1213 Onex                               | Jeudi à 10h00<br>Maison Onésienne   | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Meinier             | Route De La Repentance 90<br>1252 Meinier                  | Mercredi à 16h00<br>Salle de rythmique école<br>de Meinier                              | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Acacias             | Rue Des Minoteries 3 1205<br>Genève                        | Mardi à 09h30<br>Maison quartier des<br>Acacias<br>Route des Acacias 17<br>1227 Acacias | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Plan-Les-Ouates     | Rue Des Chevalliers de<br>Malte 9 1228 Plan-Les-<br>Ouates | Jeudi à 16h20<br>salle de gym de l'école  | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Roseraie            | Rue Des Peupliers 15 1205<br>Genève                        | Mercredi à 14h00  | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Soral               | Route Des Lolliets 11 1286<br>Soral                        | Mardi à 16h30<br>Salle de gym de l'école  | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Thônex I            | Avenue Adrien-Jeandin 7<br>1226 Thônex                     | Lundi à 16h15<br>Salle de rythmique de<br>l'école Adrien-Jeandin                        | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Thônex II           | Avenue Adrien-Jeandin 7<br>1226 Thônex                     | Mercredi à 12h00<br>salle de gymnastique de<br>l'école Adrien-Jeandin                   | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Vandoeuvres         | Route de Pressy2 1253<br>Vandoeuvres                       | Mardi à 16h20<br>Salle de gym de l'école  | 366.- par année |
| Gym active de bien être | ABE Veyrier I           | Avenue de Grand-Salève<br>1255 Veyrier                     | Jeudi à 16h15<br>Salle rythmique  | 366.- par année |

| Gym active de bien être  | ABE Veyrier II         | Avenue Du Grand-Salève<br>1255 Veyrier           | Lundi à 16h15<br>Salle de rythmique de la nouvelle école | 366.- par année  |
|--|------------------------|--|--|------------------|
| Gym active de bien être  | ABE Voirets            | Chemin des Voirets 22 1212<br>Grand-Lancy        | Jeudi à 18h00<br>salle de gym du CO des Voirets          | 366.- par année  |
| <b>Danse du Monde</b><br>Durée du cours 75 minutes<br>Inscription avec séance d'essai possible<br>Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre     |                        |  |  |                  |
| Activié  | Nom                    | Lieu   | Jour/Horaire   | Tarifs hors taxe |
| Danses du monde  | D_Cressy               | Rue Edouard-Vallet 18<br>1232 Confignon          | Mardi à 10h00  | 366.- par année  |
| Danses du monde  | D_Onex                 | Rue des Evaux 2<br>1213 Onex                     | Mardi à 14h35<br>Maison Onésienne                        | 366.- par année  |
| <b>Dos</b><br>Durée du cours 60 minutes<br>Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre<br><b>Cours à quota sous réserve des disponibilités</b>    |                        |  |  |                  |
| <b>Inscription:</b> a) Préinscription par téléphone à GSG-PS au 022 345 06 77<br>b) Préinscription maintenue sur une durée de 5 jours ouvrables<br>c) Les places sont attribuées dès réception de l'ensemble des documents |                        |  |  |                  |
| Activité   | Nom                    | Lieu   | Jour/Horaire   | Tarifs hors taxe |
| Gym mieux être du dos  | DOS<br>Chêne-Bougeries | Chemin De La Gradelle 41<br>1224 Chêne-Bougeries | Lundi à 16h30<br>Centre de rencontres                    | 366.- par année  |
| Gym mieux être du dos  | DOS<br>Eaux-Vives I    | Rue De Montchoisy 46 1207<br>Genève              | Jeudi à 08h50<br>Club des aînés des Eaux-Vives           | 366.- par année  |
| Gym mieux être du dos  | Dos<br>Gros-Chêne II   | Avenue du Gros-Chêne 39A<br>1213 Onex            | Mercredi à 09h30<br>Ecole du Gros-Chêne                  | 366.- par année  |

|                       |                    |   |   |                 |
|-----------------------|--------------------|---|---|-----------------|
| Gym mieux être du dos | Dos Gros-Chêne III | Avenue du Gros-Chêne 39A<br>1213 Onex     | Mercredi à 10h40<br>Ecole du Gros-Chêne                   | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Eaux-Vives II  | Rue De Montchoisy 46 1207<br>Genève       | Jeudi à 10h00<br>Club des aînés des Eaux-Vives            | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Onex-Santé I   | Rue Des Evaux 13 1213<br>Onex             | Jeudi à 09h00<br>1er étage dans les locaux d'Onex Santé   | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Onex-Santé II  | Rue des Evaux 13 1213<br>Onex             | Jeudi à 10h15<br>1er étage des locaux d'Onex Santé        | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Onex-Santé III | Rue des Evaux 13 1213<br>Onex             | Mardi à 10h15<br>1er locaux Onex Santé                    | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Onex-Santé IV  | Rue Des Evaux 13 1213<br>Onex             | Mardi à 09h00<br>1er locaux Onex Santé                    | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Perly II       | Route De Certoux 35 1258<br>Perly         | Lundi à 14h30<br>Salle omnisports                         | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Perly          | Route De Certoux 35 1258<br>Perly         | Lundi à 13h30<br><b>Fermeture jusqu'à<br/>nouvel avis</b> | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Petit-Lancy II | Chemin De L'Avenir 11 1213<br>Petit-Lancy | Lundi à 09h30<br>Villa Tachini                            | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Petit-Lancy    | Chemin De L'Avenir 11 1213<br>Petit-Lancy | Lundi à 08h30<br>Villa Tachini                            | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Thônex I       | Route de Jussy 39 1256<br>Thônex          | Vendredi à 09h00<br>centre de loisirs de Thônex           | 366.- par année |
| Gym mieux être du dos | DOS Thônex II      | Route De Jussy 39 1226<br>Thônex          | Vendredi à 10h15<br>centre de loisirs de Thônex           | 366.- par année |

**Mobilité et équilibre**

Durée du cours 60 minutes

Inscription avec séance d'essai possible

Tarif: 366.- TTC par année, payable en deux fois, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

| Activité                  | Nom               | Lieu  | Jour/Horaire  | Tarifs hors taxe |
|---------------------------|-------------------|---|---|------------------|
| Gym mobilité et équilibre | ME Lancy Palettes | Avenue des Communes-Réunies 60 1212 Grand-Lancy | Mercredi à 15h00<br>salle de rythmique  | 366.- par année  |
| Gym mobilité et équilibre | ME Onex II        | Rue des Evaux 13 1213 Onex                      | Mardi à 13h30<br>Pour toute nouvelle inscription tel directement à C. Beausoleil<br>076.383.48.28 | 366.- par année  |
| Gym mobilité et équilibre | ME Onex III       | Rue des Evaux 13 1213 Onex                      | Lundi à 15h15<br>Pour toute nouvelle inscription tel directement à C. Beausoleil<br>076.383.48.28 | 366.- par année  |
| Gym mobilité et équilibre | ME Onex           | Rue de Evaux 13 1213 Onex                       | Lundi à 14h00<br>Pour toute nouvelle inscription tel directement à C. Beausoleil<br>076.383.48.28 | 366.- par année  |

**Mobilité et plaisir**

Durée du cours 60 minutes

Inscription sur place avec séance d'essai possible

Tarif: 366.- TTC par année, payable en deux fois, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

| Activité                | Nom              | Lieu                              | Jour/Horaire                       | Tarifs hors taxe |
|-------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------|
| Gym mobilité et plaisir | MPL Arc en Ville | Rue de Carouge 35 1205 Genève     | Mardi à 09h30<br>IEPA Arc en Ville | 366.- par année  |
| Gym mobilité et plaisir | MPL Bernex       | Rue de Bernex 340-342 1233 Bernex | Lundi à 14h45<br>IEPA Fond.Block   | 366.- par année  |

|                         |                         |   |   |                 |
|-------------------------|-------------------------|---|---|-----------------|
| Gym mobilité et plaisir | MPL Chapelly            | Chemin Chapelly 22 1226<br>Thônex                     | Jeudi à 15h00   | 366.- par année |
| Gym mobilité et plaisir | MPL IEPA<br>Chêne-Bourg | Rue de Genève 75<br>1225 Chêne-Bourg                  | Jeudi à 16h00   | 366.- par année |
| Gym mobilité et plaisir | MPL Chevillarde<br>II   | Chemin de la Chevillarde 9<br>1224 Chêne-Bougeries    | Lundi à 10h00   | 366.- par année |
| Gym mobilité et plaisir | MPL Gradelle            | Chemin du Pré-du-Couvent<br>3A 1224 Chêne-Bougeries   | Mercredi à 10h00  | 366.- par année |
| Gym mobilité et plaisir | MPL Jonction            | Rue Michel-Simon 7 1205<br>Genève                     | Mardi à 15h45<br>Espace quartier Jonction                     | 366.- par année |
| Gym mobilité et plaisir | MPL Jumelles            | Route de Mont-Idée 59 1226<br>Thônex                  | Mercredi à 10h00  | 366.- par année |
| Gym mobilité et plaisir | MPL<br>Lancy-Palettes   | Avenue des<br>Communes-Réunies 60<br>1212 Grand-Lancy | Mercredi à 14h00<br>Ecole des Palettes, salle<br>de rythmique | 366.- par année |

### Tonique

Durée du cours 60 minutes

Inscription sur place avec séance d'essai possible

Tarif: 366.- TTC par année, payable en deux fois, 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                        | Tarifs hors taxe |
|-------------|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| Gym tonique | T Bout du Monde | Route de Vessy 12 1206<br>Genève | Mercredi à 08h45<br>salle omnisport | 366.- par année  |



|             |                          |  |  |                 |
|-------------|--------------------------|--|--|-----------------|
| Gym tonique | T CAD                    | Route de la Chapelle 22<br>1212 Grand-Lancy          | Jeudi à 09h00  | 366.- par année |
| Gym tonique | T Chêne-<br>Bougeries    | Chemin de Granges-Falquet<br>17 1224 Chêne-Bougeries | Mercredi à 17h00<br>ECG Jean-Piaget salle de<br>gym 1  | 366.- par année |
| Gym tonique | T Ferdinand-<br>Hodler   | Boulevard Jacques-<br>Dalcrozes 4 1204 Genève        | Mardi à 18h05<br>Salle de gym côté cour  | 366.- par année |
| Gym tonique | T Meinier                | Route de la Repentance 90<br>1252 Meinier            | Mercredi à 17h30<br>Ecole de Meinier/salle de<br>rythmique                                   | 366.- par année |
| Gym tonique | T Peschier               | entrée Avenue Dumas 1206<br>Genève                   | Mercredi à 17h00<br>Ecole de la rue<br>Peschier/salle de<br>rythmique 2ème sans<br>ascenseur | 366.- par année |
| Gym tonique | T Petit-Lancy            | Avenue Louis-Bertrand 1213<br>Petit-Lancy            | Jeudi à 16h30<br>Salle de gym de l'école   | 366.- par année |
| Gym tonique | T Pinchat                | Chemin Charles-Poluzzi 50<br>1227 Carouge            | Lundi à 20h00<br>Salle de gym du CO<br>Pinchat   | 366.- par année |
| Gym tonique | T Plan-les-<br>Ouates II | Route de Saint-Julien 116<br>1228 Plan-Les-Ouates    | Lundi à 15h00<br>maison de la Julienne<br>salle au 1er                                       | 366.- par année |
| Gym tonique | T Plan-les-<br>Ouates    | Route de Saint-Julien 116<br>1228 Plan-les-Ouates    | Lundi à 14h00<br>Maison de la Julienne<br>salle au 1er                                       | 366.- par année |
| Gym tonique | T Contamines             | Route de Vessy 1206<br>Genève                        | Mercredi à 18h00   | 366.- par année |
| Gym tonique | T Contamines II          | Route de Vessy 7 1206<br>Genève                      | Mercredi à 19h00   | 366.- par année |

|             |           |                                     |  |                 |
|-------------|-----------|-------------------------------------|--|-----------------|
| Gym tonique | T Vézenaz | Chemin des Rayes 14<br>1222 Vézenaz | Mercredi à 08h45<br>salle de la paroisse de<br>Vézenaz | 366.- par année |
|-------------|-----------|-------------------------------------|--|-----------------|

**Nordic Walking/Walking**

Durée du cours 75 minutes

Inscription sur place avec séance d'essai possible

(Prêt des bâtons que pour les premières séances)

Tarif: 366.- TTC par année, payable en deux fois, 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  | Tarifs hors taxe |
|----------------|---------------|---|---|------------------|
| Nordic-Walking | NW CAD        | Route de la Chapelle 22<br>1212 Grand-Lancy | Mardi à 14h00   | 366.- par année  |
| Nordic-Walking | NW Champel I  | Stade du Bout-Du-Monde<br>1206 Genève       | Mercredi à 10h30  | 366.- par année  |
| Nordic-Walking | NW Choulex    | 1249 Choulex                                | Lundi à 09h45<br>rendez-vous stade de<br>Choulex  | 366.- par année  |
| Nordic-Walking | NW Eaux-Vives | Quai Gustave Ador 1207<br>Genève            | Mardi à 09h45<br>parc des Eaux-Vives  | 366.- par année  |
| Nordic-Walking | NW Lully      | Parking de Lully                            | Mercredi à 09h30  | 366.- par année  |
| Nordic-Walking | NW Troinex    | Chemin de la Grand-Cour 6<br>1256 Troinex   | Vendredi à 09h00<br>Parking église<br>catholique/arrêt Troinex<br>mairie avec le bus 45 | 366.- par année  |

**Nos partenaires**

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p>Club des Aînés<br/>Les Blés d'Or</p>   | <p>Aqua gym</p>   | <p>Chemin du Pré-du-Champ 4<br/>1228 Plan-les-Ouates</p> | <p>Mercredi (3 cours)<br/>9h -9h45<br/>9h45 -10h30<br/>10h30 - 11h15</p> | <p>Renseignements<br/>au<br/>022 794 03 81</p> |
|  | <p><b>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.</b></p> |  |  |  |