

**Cours d'été 2021** Parcourir divers parcs et quartiers de Genève. Du **14 juin au 26 août**.

**Inscriptions** : Sur place, sauf au CAD par téléphone au 022 420 42 80; 14 personnes maximum par groupe. Aucune personne supplémentaire ne pourra être acceptée. Elle devra quitter les lieux. Les mesures pouvant toutefois évoluer selon la situation pandémique, nous vous conseillons de vous renseigner avant le cours :

<https://ge.prosenectute.ch/gym-seniors/> (**Autres informations au verso**).

**Durée** : la durée du cours est de 60 minutes.

**Genève** *Cours offerts par le service social de la Ville de Genève*

**Parc Bertrand - Cours de Gym** : du 16 juin au 18 août, rendez-vous **les mercredis à 09h15** — A l'espace fitness — Parc Bertrand — 1206 Genève

**Plage des Eaux-Vives - Cours de DO-IN** : du 15 juin au 17 août, rendez-vous **les mardis à 09h15** — Devant le glacier de Baby Plage — Quai Gustave-Ador — 1208 Genève

**Parc des Eaux-Vives - Cours de Gym** : du 17 juin au 17 août, rendez-vous **les jeudis à 09h15** — Entre le restaurant du parc et les terrains de tennis — Quai Gustave-Ador — 1208 Genève

**Parc Geisendorf - Cours de Tai-chi** : du 28 juillet au 26 août, rendez-vous **les mercredis à 10h30 et jeudis à 9h15** — Près du bassin — Rue de Lyon 58 - 1203 Genève

**Parc Mon Repos - Cours de Zumba** : du 16 juin au 18 août, rendez-vous **les mercredis à 9h15** — Au parking de la Perle du Lac — Rue de Lausanne 128 — 1202 Genève

**Grand-Lancy** *Cours CHF 5.- la leçon à payer sur place*

**CAD - Cours de Gym** : du 16 juin au 11 août, rendez-vous **les mercredis à 9h15** — Route de la Chapelle 22 — 1212 Grand-Lancy

**CAD - Cours de Nordic Walking** : du 1er juillet au 12 août, rendez-vous **les jeudis à 9h15** — Route de la Chapelle 22 — 1212 Grand-Lancy

**Onex** *Cours offerts par Cité générations, maison de santé*

**Bois Carrien - Cours de Gym** : du 15 juin au 17 août, rendez-vous **les mardis à 9h15** — A l'arrêt de bus — « Onex-Cité » Rue du Vieux-Moulin 12 — 1213 Onex

**Plan-les-Ouates** *Cours offerts par la commune de Plan-les-Ouates*

**Parc de la Mairie - Cours de Gym** : du 5 juillet au 26 août, rendez-vous **les lundis et jeudis à 9h15** — Parc de la Mairie — Route des Chevaliers-de-Malte 3 — 1228 Plan-les-Ouates

**Vernier** *Cours offerts par la cohésion sociale de Vernier*

**Parc de la Mairie - Cours de Gym** : du 7 juillet au 18 août, rendez-vous **les mercredis à 9h15 et 10h30** — Parc de la Mairie — Rue du Village 6 — 1214 Vernier



**CAD**



Hospice général



## Cours d'été 2021

Aucun vestiaire 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 en vigueur).

## Recommandations sanitaires

*Au 16 avril 2021, sous réserve de modification selon l'évolution de la situation pandémique*

Toutes personnes affectées par des symptômes d'une infection au coronavirus ne sont pas autorisées 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).

Toutes les personnes participant aux cours d'activité physique doivent se désinfecter les mains avant et après la séance.

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.

14 personnes maximum par groupe, port du masque obligatoire quand la distance de 1,50 m ne peut pas être respectée.

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