

# Edito

La période que nous traversons est sans précédent et nous savons combien il a été compliqué de rester chez vous pour vous protéger et protéger les autres durant les mois de mars et avril. Il a parfois été frustrant de ne pouvoir pratiquer vos activités ou aider les autres alors que vous vous sentiez en bonne santé ! Les recommandations de l'OFSP ont atteint chacun dans ses habitudes et restreint les possibilités d'activités que vous aimez.

Fort de vos retours, à savoir l'envie de sortir, d'avoir des relations sociales et de faire de l'exercice physique, nous désirons aujourd'hui vous proposer un « Passeport Santé Onex », calqué sur celui de Cité générations et l'Association VIVA.

Réservées aux onésiens, des activités physiques et de remise en forme variées vous attendent tous les jeudis et ceci dans le respect des mesures de protection. Nous espérons ensuite vous retrouver en septembre pour la reprise de nos activités. D'ici-là, portez-vous bien !

## "Passeport Santé" Onex

Activités physiques gratuites pour les seniors, tous les jeudis de 9h30 à 10h30, suivi d'un goûter (jus de fruit et barre de céréales). Le nombre de participants est limité. **Inscription obligatoire au 022 879 89 11, de 9h à 12h, chaque jeudi pour la semaine suivante.** Annulé en cas de forte pluie.

### Passeport Santé Onex

Niveaux :

- 1 : Facile
- 2 : Intermédiaire
- 3 : Soutenu



Pensez à prendre votre gourde !



16 Juillet

### Zumba Gold

Avec Raquel Pinazzo  
→ Chorégraphies de remise en forme issues des danses latines



Parc de la Mairie  
9h30 – 10h30

1

23 Juillet

### Cricket

Avec l'association Geneva XI Stars Cricket Club.  
→ Sport de 2 équipes se jouant avec des battes en bois et balles



Parc des Evaux -  
terrain d'athlétisme  
9h30 – 10h30

2

30 Juillet

### Gym Cardio

Avec Sebastiao Frey  
→ Renforcement musculaire et cardiovasculaire plus stretching



Place du 150ème  
9h30 – 10h30



Prendre un linge

2

6 Août

### Yoga

Avec Alexandra Briffaz  
→ Des postures douces coordonnées au souffle pour apaiser le corps et l'esprit



Parc de la Mairie  
9h30 – 10h30

1

13 Août

### Zumba Gold

Avec Raquel Pinazzo  
→ Chorégraphies de remise en forme issues des danses latines



Parc de la Mairie  
9h30 – 10h30

3

20 Août

### Gym du dos

Avec Pily Clémentine  
→ Muscler de manière douce et ciblée les zones délicates du dos



Place du 150ème  
9h30 – 10h30



Prendre un linge !

1

27 Août

### Fête aux Evaux Gym Softball et autres

Avec Gym Seniors Genève  
→ Softball et divers jeux plein air



Parc des Evaux  
9h30 – 15h30



Buffet offert à midi

Tous