

# Sport & bien-être en été

GRATUIT



Séance annulée en cas de forte pluie

## Cours pour toutes et tous

[www.onex.ch](http://www.onex.ch)







































# Calendrier des activités estivales 2021

Inscriptions obligatoires : de préférence par mail [sport@onex.ch](mailto:sport@onex.ch) ou 022 879 89 11

Lundi de 18h30 à 19h30

Mercredi de 9h30 à 10h30

Vendredi de 18h30 à 19h30

	Lundi de 18h30 à 19h30	Mercredi de 9h30 à 10h30	Vendredi de 18h30 à 19h30
Juin	07 Bootcamp  <b>I</b>	09 Pilates  <b>S</b>	11 Urban plogging  <b>A</b>
	14 Zumba  <b>A</b>	16 Gym cardio  <b>S</b>	
	21 Cross training  <b>A</b>	23 Gym douce  <b>S</b>	
	28 Préparation physique  <b>I</b>	30 Gym du dos  <b>S</b>	
Juillet	05 Renforcement musculaire  <b>A</b>	07 Yoga  <b>S</b>	09 Cours de danse  <b>A</b>
	12 Gym fit pilates  <b>I</b>	14 Pilates  <b>S</b>	
	19 Zumba  <b>A</b>	21 Urban Fitness  <b>S</b>	
	26 Yoga  <b>A</b>	28 Gym cardio  <b>S</b>	
Août	02 Cross training  <b>A</b>	04 Gym du dos  <b>S</b>	06 Gym Parents enfants  <b>A</b>
	09 Renforcement musculaire  <b>A</b>	11 Zumba  <b>S</b>	
	16 Pilates  <b>A</b>	18 Qi Gong - Tai Chi  <b>S</b>	
	23 Gym fit pilates  <b>I</b>	25 Gym douce  <b>S</b>	
	30 Qi Gong - Tai Chi  <b>S</b>	01 Gym cardio  <b>S</b>	03 Nordic walking  <b>A</b>
Septembre	06 Renforcement musculaire  <b>A</b>	08 Yoga  <b>S</b>	
	13 Préparation physique  <b>I</b>	15 Urban Fitness  <b>S</b>	
	20 Zumba  <b>A</b>	22 Pilates  <b>S</b>	
	27 Bootcamp  <b>I</b>	29 Gym douce  <b>S</b>	

## Emplacements et niveaux



= Place du 150°



= Parc de la Mairie



= Pataugeoire d'Onex



= Parc du Gros-Chêne



= Favorable aux seniors



= Adapté selon les participant.e.s



= Intense

