

Sport & bien-être en été

GRATUIT

2023



Cours pour toutes et tous

www.onex.ch

Calendrier des activités estivales 2023

Inscriptions obligatoires : de préférence par mail
inscription-sport@onex.ch ou 022 879 89 11

Séance annulée en cas de forte pluie.
Plus d'informations le jour-même sur onex.ch/agenda

Juin

| | | | | |
|----|-------------------------|------------|-----------------|-------------------------------|
| 05 | Pilates | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc Brot |
| 07 | Réveil musculaire | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Place du 150 ^{ème} |
| 12 | Renforcement musculaire | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc du Gros-Chêne |
| 14 | Yoga doux | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Parc de la Mairie |
| 19 | Yoga dynamique | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc Brot |
| 21 | Fitness urbain | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Parc du Gros-Chêne |
| 26 | Zumba | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc de la Mairie |
| 28 | Gymnastique douce | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Place du 150 ^{ème} |

Juillet

| | | | | |
|----|-------------------------|------------|-----------------|-------------------------------|
| 03 | Pilates | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Pataugeoire d'Onex |
| 05 | Ostéogym | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Pataugeoire d'Onex |
| 10 | Initiation Krav Maga | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Place du 150 ^{ème} |
| 12 | Pilates | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Parc de la Mairie |
| 17 | Yoga doux | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc Brot |
| 19 | Gymnastique du dos | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Place du 150 ^{ème} |
| 24 | Renforcement musculaire | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc Brot |
| 26 | Danse du monde | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Parc de la Mairie |
| 31 | Zumba | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Pataugeoire d'Onex |

Août

| | | | | |
|----|--------------------|------------|-----------------|-------------------------------|
| 02 | Gymnastique douce | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Pataugeoire d'Onex |
| 07 | Gymnastique du dos | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc Brot |
| 09 | Fitness urbain | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Parc du Gros-Chêne |
| 14 | Pilates | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Place du 150 ^{ème} |
| 16 | Qi gong - Tai Chi | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Parc de la Mairie |
| 21 | Gym fit pilates | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc Brot |
| 23 | Réveil musculaire | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Place du 150 ^{ème} |
| 28 | Qi gong - Tai Chi | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Pataugeoire d'Onex |
| 30 | Yoga doux | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Pataugeoire d'Onex |

Septembre

| | | | | |
|----|-------------------------|------------|-----------------|----------------------|
| 04 | Yoga dynamique | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc de la Mairie |
| 06 | Pilates | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Parc Brot |
| 11 | Renforcement musculaire | 🗓 Lundi | 🕒 18h30 - 19h30 | 📍 Parc du Gros-Chêne |
| 13 | Gymnastique du dos | 🗓 Mercredi | 🕒 9h30 - 10h30 | 📍 Parc de la Mairie |

Quezako ?

Krav Maga

Méthode d'auto-défense et d'entraînement physique basée sur l'utilisation de réflexes pour répondre à des situations menaçantes

Fitness urbain

Espaces fitness de plein air munis d'équipements pour l'exercice cardiovasculaire, musculaire et de souplesse

Gym Fit Pilates

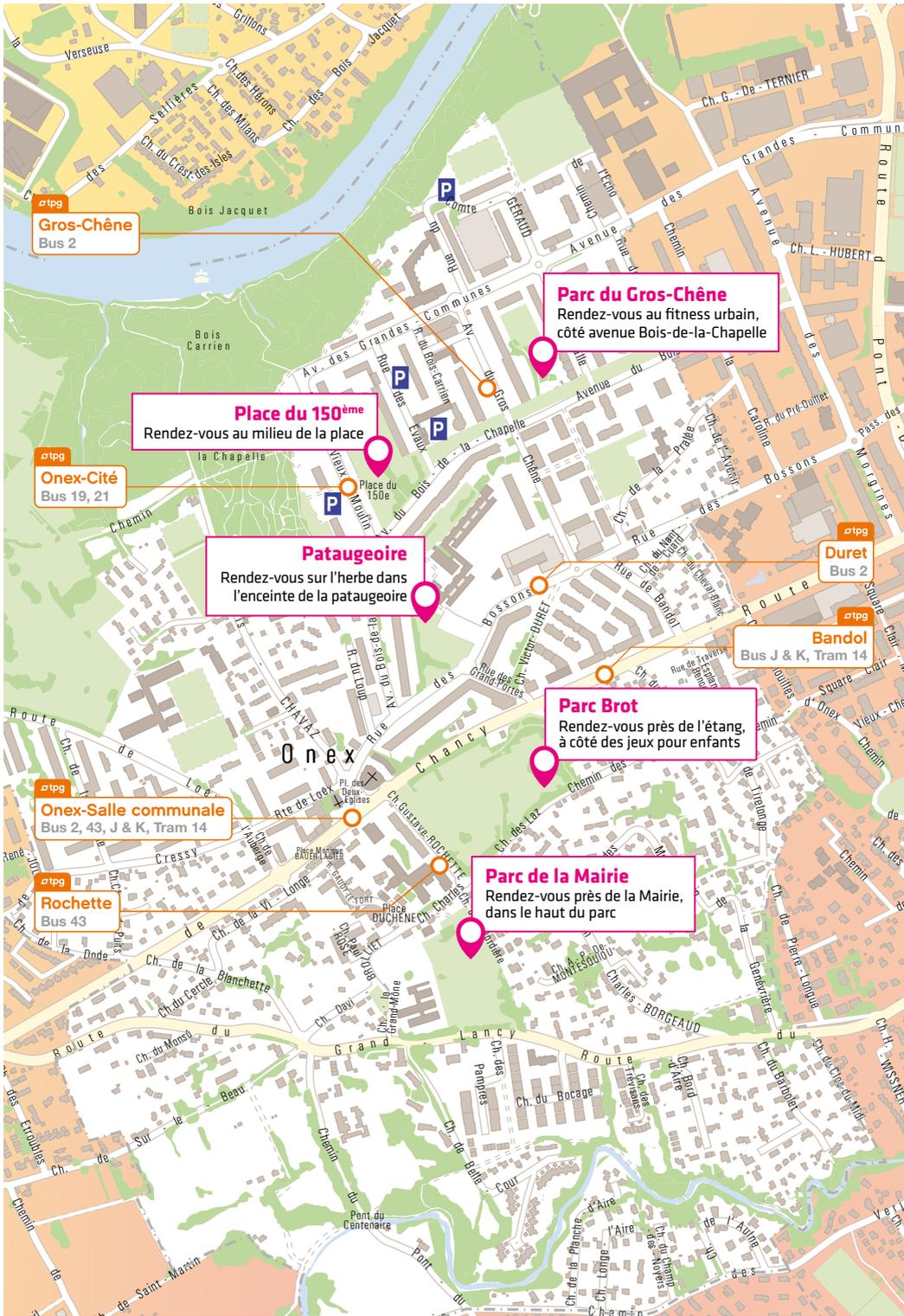
Combinaison de renforcement musculaire, d'assouplissement, d'équilibre, de gainage et d'étirement sur des musiques variées

Qi gong - Tai Chi

Art permettant aux personnes de se mettre en harmonie avec la nature, d'accomplir leur destinée et de contrôler leur énergie



N'oubliez pas votre bouteille d'eau !



Gros-Chêne
Bus 2

Parc du Gros-Chêne
Rendez-vous au fitness urbain,
côté avenue Bois-de-la-Chapelle

Place du 150^{ème}
Rendez-vous au milieu de la place

Onex-Cité
Bus 19, 21

Pataugeoire
Rendez-vous sur l'herbe dans
l'enceinte de la pataugeoire

Duret
Bus 2

Bandol
Bus J & K, Tram 14

Parc Brot
Rendez-vous près de l'étang,
à côté des jeux pour enfants

Onex-Salle communale
Bus 2, 43, J & K, Tram 14

Rochette
Bus 43

Parc de la Mairie
Rendez-vous près de la Mairie,
dans le haut du parc