

NOUVEAU : COURS À MIDI!

GRATUIT

Sport & bien-être en été 2024



Cours pour toutes et tous

www.onex.ch



Calendrier des activités estivales 2024

Inscriptions obligatoires aux cours de votre choix :
de préférence par mail à inscription-sport@onex.ch ou au **022 879 89 11**

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

Juin				
 				
Lundi	03	Renforcement musculaire	18h30 - 19h30	Pataugeoire
Mercredi	05	Pilates	9h30 - 10h30	Pataugeoire
Lundi	10	Yoga dynamique	18h30 - 19h30	Pataugeoire
Mardi	11	Pilates	12h - 13h NOUVEAU	Parc Brot
Mercredi	12	Réveil musculaire	9h30 - 10h30	Pataugeoire
Lundi	17	Initiation Boxe thaïlandaise	18h30 - 19h30	Parc Brot
Mercredi	19	Gymnastique douce	9h30 - 10h30	Parc Brot
Lundi	24	Pilates	18h30 - 19h30	Parc Brot
Mardi	25	Renforcement musculaire	12h - 13h NOUVEAU	Parc Brot
Mercredi	26	Danse du monde	9h30 - 10h30	Parc Brot

Juillet				
 				
Lundi	01	Zumba	18h30 - 19h30	Parc Brot
Mercredi	03	Yoga doux	9h30 - 10h30	Parc Brot
Lundi	08	Gym Fit Pilates	18h30 - 19h30	Parc Brot
Mardi	09	Zumba	12h - 13h NOUVEAU	Parc Brot
Mercredi	10	Gymnastique du dos	9h30 - 10h30	Parc Brot
Lundi	15	Qi Gong - Tai Chi	18h30 - 19h30	Place du 150 ^{ème}
Mercredi	17	Ostéogym	9h30 - 10h30	Place du 150 ^{ème}
Lundi	22	Renforcement musculaire	18h30 - 19h30	Place du 150 ^{ème}
Mardi	23	Yoga doux	12h - 13h NOUVEAU	Parc Brot
Mercredi	24	Réveil musculaire	9h30 - 10h30	Place du 150 ^{ème}
Lundi	29	Gymnastique du dos	18h30 - 19h30	Place du 150 ^{ème}
Mercredi	31	Tour du Parcours Vita	9h30 - 10h30	Place du 150 ^{ème}

Août



Lundi	05	Yoga doux	18h30 - 19h30	Parc de la Mairie
Mardi	06	Renforcement musculaire	12h - 13h NOUVEAU	Parc Brot
Mercredi	07	Gymnastique douce	9h30 - 10h30	Parc de la Mairie
Lundi	12	Pilates	18h30 - 19h30	Parc de la Mairie
Mercredi	14	Yoga doux	9h30 - 10h30	Parc de la Mairie
Lundi	19	Initiation Hapkido	18h30 - 19h30	Parc de la Mairie
Mardi	20	Initiation Boxe thaïlandaise	12h - 13h NOUVEAU	Parc Brot
Mercredi	21	Zumba Gold	9h30 - 10h30	Parc de la Mairie
Lundi	26	Yoga dynamique	18h30 - 19h30	Parc de la Mairie
Mercredi	28	Qi Gong - Tai Chi	9h30 - 10h30	Parc de la Mairie

Septembre



Lundi	02	Renforcement musculaire	18h30 - 19h30	Parc du Gros-Chêne
Mardi	03	Initiation Hapkido	12h - 13h NOUVEAU	Parc Brot
Mercredi	04	Fitness urbain	9h30 - 10h30	Parc du Gros-Chêne
Lundi	09	Zumba	18h30 - 19h30	Parc du Gros-Chêne
Mercredi	11	Pilates	9h30 - 10h30	Parc du Gros-Chêne

Quezako ?

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

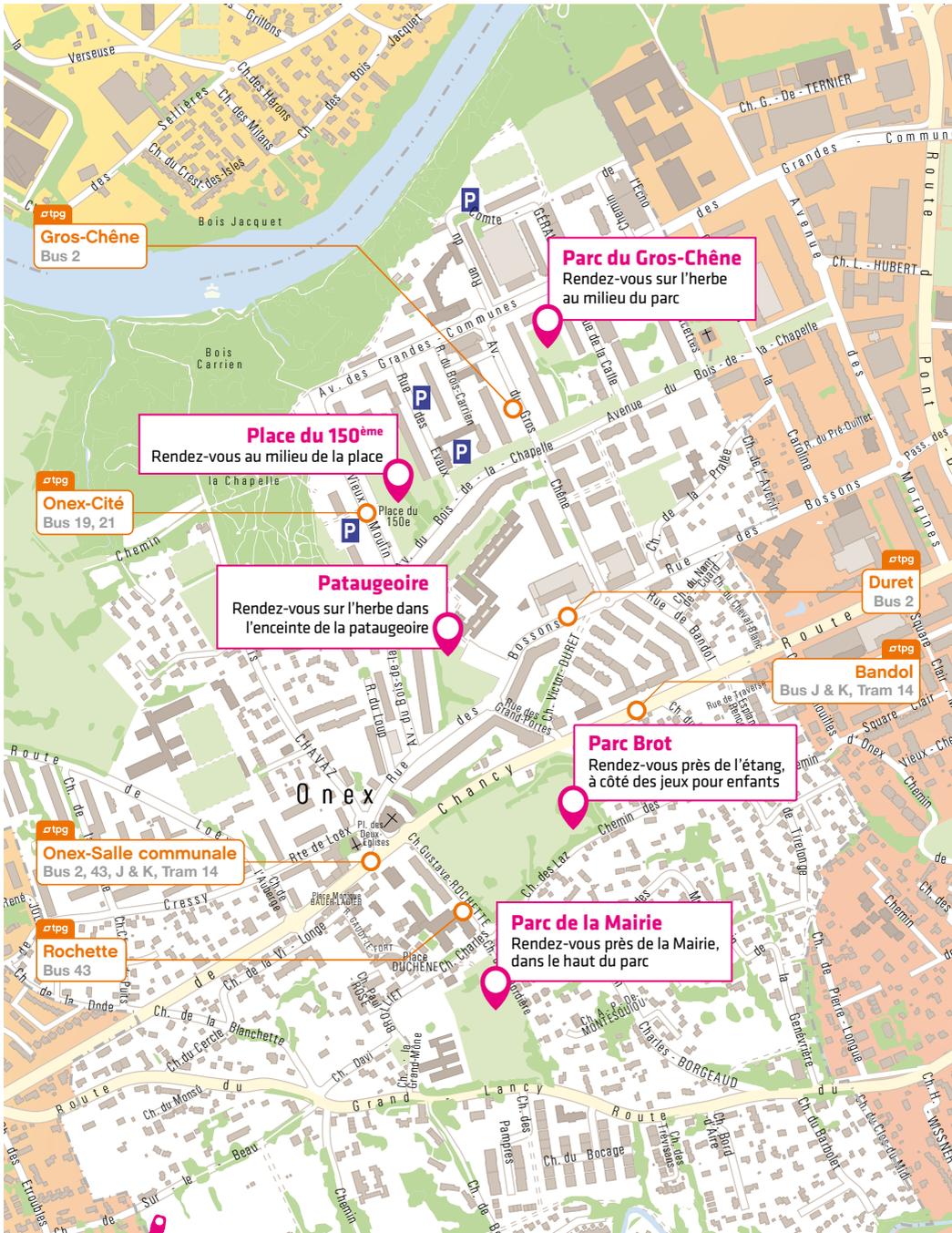
Gym Fit Pilates Combinaison de renforcement musculaire, d'assouplissement, d'équilibre, de gainage et d'étirement sur des musiques variées

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

Boxe thaïlandaise Art martial, également appelé muay thaï ou art des huit membres en référence aux huit parties utilisées des bras et des jambes

Hapkido Art martial fondé sur une connaissance métabolique poussée du corps humain (appréhension physique, psychologique et énergétique du combat)

Zumba Gold Chorégraphie facile à suivre permettant de développer l'équilibre et la coordination tout en pratiquant une gamme de mouvements



Gros-Chêne
Bus 2

Parc du Gros-Chêne
Rendez-vous sur l'herbe
au milieu du parc

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

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

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

Rochette
Bus 43

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

N'oubliez pas votre bouteille d'eau !