

coop

Duel intercommunal
suisse.bouge



Onex bouge

Activités sportives gratuites pour tous

Samedi 18 mai

de 9h à 19h sur la place du 150^{ème}



Accumule des minutes de mouvement
également possible avec l'app



Renseignements
www.onex.ch
sipes@onex.ch
022 879 59 69

onex
Ville de progrès
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE



Commune en santé

La ville d'Onex défie les villes suisses participantes !
Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de «suisse.bouge»

Onexroule!
VÉLO & INSERTION

coop

FILA

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Onex bouge

Samedi 18 mai de 9h à 19h sur la place du 150^{ème}

Activités et initiations gratuites tout public

Venez en tenue de sport



9h à 10h	Nordic Walking Initiation > <i>Tout public (être muni d'un petit sac à dos)</i>
11h à 12h	Kids Dance Initiation enfant > <i>De 6 à 12 ans</i>
11h à 12h	Art guerrier médiéval - Mains-nues Initiation et démonstration > <i>Dès 12 ans</i>
11h à 12h	Course à pied – Je cours pour ma forme Initiation > <i>Dès 12 ans</i>
12h à 13h	Hapkido Initiation et démonstration > <i>Dès 6 ans</i>
13h à 14h	Karaté Initiation > <i>Dès 6 ans (être muni d'un training ou kimono)</i>
13h à 14h	Art guerrier médiéval - Escrime Initiation et démonstration > <i>Dès 12 ans, tout public</i>
14h à 15h	Kick-boxing Initiation > <i>Dès 14 ans</i>
14h à 18h	Basketball & Volleyball Initiation, animation et démonstration > <i>Tout public</i>
14h à 18h	Tennis de table Initiation, animation, tournoi > <i>Tout public</i> <i>16h30 à 18h</i> <i>Tournoi populaire (sur inscription de 16h à 16h30)</i>
15h à 16h	Dance2BFit (Cardio-Dance) Initiation > <i>Dès 13 ans</i>
16h à 17h	Cirque – Monocycle & jonglage Initiation > <i>Dès 8 ans</i>
17h à 18h	Zumba Initiation > <i>Tout public</i>
18h à 19h	Yoga Initiation > <i>Tout public (être muni d'un tapis ou d'un linge)</i>

De 9h à 11h

Petit-déjeuner

offert par la Ville d'Onex et animé par l'Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe)

Thématiques

- Le petit déjeuner idéal et le sucre
- Les boissons et ravitaillements du sportif



De 9h à 19h

Accès au mur de grimpe

De 9h à 19h

Parcours d'orientation

- À pied pour les plus petits jusqu'à 6-7 ans
- À vélo pour les plus grands se munir de son vélo (prêt possible via « Onexroule! »)



Restauration

Toute la journée, assurée par l'Association des habitants d'Onex-Cité (AHOC).

En cas de temps incertain

Consulter notre site www.onex.ch
En cas de pluie la manifestation aura lieu à l'école d'Onex-Parc.



Manifestation durable

Vaisselle et gobelets consignés