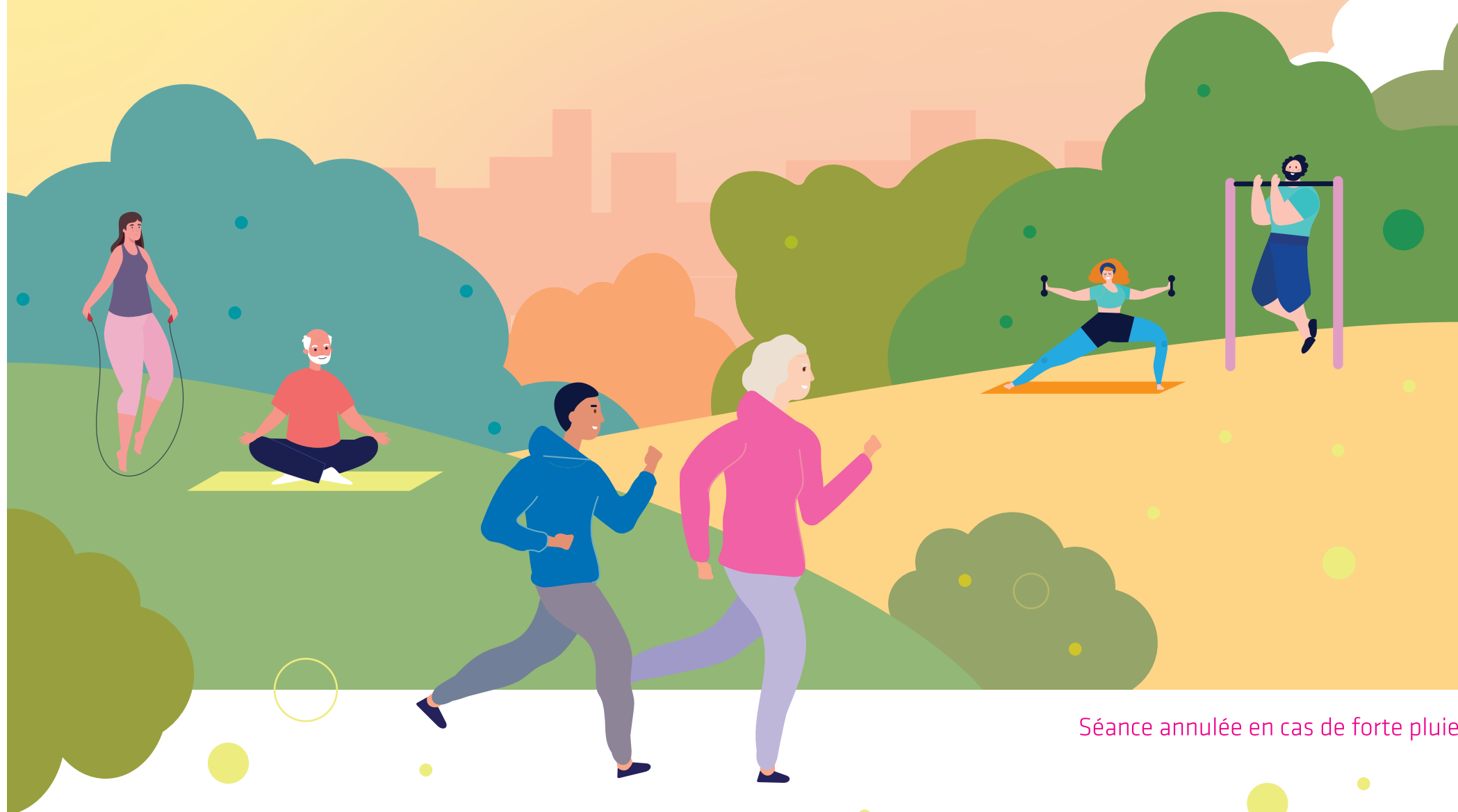


Sport & bien-être en été

GRATUIT



Séance annulée en cas de forte pluie

Cours pour toutes et tous

www.onex.ch

Calendrier des activités estivales 2021

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

Lundi de 18h30 à 19h30

Mercredi de 9h30 à 10h30

Vendredi de 18h30 à 19h30

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

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

