

# Activités proposées gratuitement aux femmes dès 20 ans

Semaine du 31 mars au 6 avril 2025							
lun 31	Horaires	19h00 - 20h00	19h00 - 22h00	19h30 - 21h00	19h30 - 21h00	20h00 - 22h00	
	Activité	<b>Cours Fit</b>	<b>Pétanque</b>	<b>Auto-défense</b>	<b>Aïkido</b>	<b>Basket</b>	
	Lieu	Ecole de Livron Salle de gymnastique	Boulodrome des Arbères Ch. des Ouchettes 18	Ecole de Bellavista Dojo B	Ecole de Bellavista Dojo A	Ecole Meyrin-Village Salle de gymnastique	
	Club	Gym Féminine Meyrin	Meyrin Pétanque	Ju-Jutsu Meyrin	Aïkido Club Meyrin	Meyrin Basket	
mar 01	Horaires	19h00 - 19h40	19h00 - 20h00	19h00 - 20h30	19h30 - 21h00	19h30 - 21h30	20h15 - 21h30
	Activité	<b>Body Sculpt **</b>	<b>Gym Ski</b>	<b>Self-défense femme</b>	<b>Football Féminin</b>	<b>Rugby</b>	<b>Natation</b>
	Lieu	Ecole des Boudines Salle de rythmique	Ecole des Boudines Salle de gym "Salève"	Ecole de Bellavista Dojo B	Terrain des Arbères Av. Louis-Rendu 11	Terrain des Arbères Chemin des Ouchettes	Piscine de Livron (hall entrée)
	Club	Footing Club Meyrin	Ski Club Meyrin	Ju-Jutsu Meyrin	Meyrin FC	Rugby Club Meyrin	Les Dauphins
mer 02	Horaires	19h00 - 20h00	19h00 - 20h30	19h00 - 21h00	19h30 - 21h00	20h00 - 21h30	20h00 - 22h00
	Activité	<b>Approche du cheval *</b>	<b>Football</b>	<b>Aïkido</b>	<b>Auto-défense</b>	<b>Sauvetage ***</b>	<b>Volley-Ball</b>
	Lieu	Manège de Meyrin Rue Camp.-Charnaux 7	Terrain des Arbères Av. Louis-Rendu 11	Ecole de Bellavista Dojo A	Ecole de Bellavista Dojo B	Piscine de Livron (hall d'entrée)	Ecole Champs-Frêchets Salle de gym n° 2
	Club	Club Hippique de Meyrin	Meyrin FC	Aïkido Club Meyrin	Ju-Jutsu Meyrin	SSS Meyrin	Volleyball Meyrin
jeu 03	Horaires	18h30 - 19h45	18h30 - 20h00	19h00 - 20h00	19h15 - 20h05	20h00 - 21h00	20h00 - 22h00
	Activité	<b>Course à pied</b>	<b>Marche Nordique</b>	<b>Tone-Up</b>	<b>Zumba **</b>	<b>Gym dynamique</b>	<b>Tchoukball</b>
	Lieu	Stade des Champs-Frêchets	Stade des Champs-Frêchets	Ecole de Livron Salle de rythmique	Ecole des Boudines Salle de gym "Salève"	Ecole de Livron Salle de gymnastique	Ecole de Meyrin-Village Salle de gymnastique
	Club	Footing Club Meyrin	Footing Club Meyrin	Gym Féminine Meyrin	Footing Club Meyrin	Gym Féminine Meyrin	Tchoukball Club Meyrin
ven 04	Horaires	19h00 - 22h00	19h30 - 21h00				
	Activité	<b>Badminton</b>	<b>Aïkido</b>				
	Lieu	Ecole des Boudines Salle de gym "Jura"	Ecole de Bellavista Dojo A				
	Club	Badminton Club Meyrin	Aïkido Club Meyrin				
sam 05	Horaires	10h00 - 10h50	13h30 - 16h00				
	Activité	<b>Body Tonic **</b>	<b>Cyclisme sur route</b>				
	Lieu	Ecole des Boudines Salle de gym "Salève"	Devant l'Eco Corner à Meyrin-Village				
	Club	Footing Club Meyrin	Etoile Cycliste Meyrin				
dim 06							

\* Sur inscription, min 48h à l'avance : [info.comite@clubhippique.clubdesk.com](mailto:info.comite@clubhippique.clubdesk.com) ou 079 253 32 20

Version 10.3.24

\*\* Places limitées, sur inscription : [contact@footingclubmeyrin.ch](mailto:contact@footingclubmeyrin.ch)

\*\*\* Places limitées, sur inscription : [info@sss-meyrin.ch](mailto:info@sss-meyrin.ch)

**Tenue vestimentaire : tenue de sport (survêtement/legging - t-shirt, sweat si activité extérieure) et basket propres aux semelles non-marquantes (si possible à crampons pour le foot et le rugby)**

## Exceptions :

**Natation et sauvetage** : maillot de bain (pas de vêtements longs)

**Bodysculpt et Body tonic** : prendre également un tapis de gym

**Approche du cheval** : chaussures fermées, type bottes de pluie (aucune initiation à l'équitation n'est prévue)

**Cyclisme sur route** : prévoir un vélo en bon état, typé route ou ville

**Badminton** : venir avec sa propre raquette

Pour trouver un lieu : <https://meyrin.ch/fr/plan-location>

# Activités proposées gratuitement aux femmes dès 20 ans

Semaine du 7 au 13 avril 2025									
lun 07	Horaires	19h00 - 20h00	19h00 - 21h00	19h00 - 22h00	19h30 - 21h00	19h30 - 21h00	20h00 - 22h00		
	Activité	<b>Cours Fit</b>	<b>Squash</b>	<b>Pétanque</b>	<b>Self-défense</b>	<b>Aïkido</b>	<b>Basket</b>		
	Lieu	Ecole de Livron Salle de gymnastique	Centre sportif Maisonnex Chemin de la Berne 5	Boulodrome des Arbères Chemin des Ouchettes 18	Ecole de Bellavista Dojo B	Ecole de Bellavista Dojo A	Ecole Meyrin-Village Salle de gymnastique		
	Club	Gym Féminine Meyrin	Squash Club Meyrin	Meyrin Pétanque	Ju-Jutsu Meyrin	Aïkido Club Meyrin	Meyrin Basket		
mar 08	Horaires	19h00 - 19h40	19h30 - 21h00	19h30 - 21h30	20h15 - 21h30				
	Activité	<b>Body Sculpt **</b>	<b>Football Féminin</b>	<b>Rugby</b>	<b>Natation</b>				
	Lieu	Ecole des Boudines Salle de rythmique	Terrain des Arbères Av. Louis-Rendu 11	Terrain des Arbères Chemin des Ouchettes	Piscine de Livron (hall entrée)				
	Club	Footing Club Meyrin	Meyrin FC	Rugby Club Meyrin	Les Dauphins				
mer 09	Horaires	19h00 - 20h00	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30	19h00 - 21h00	19h30 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h30	20h00 - 22h00
	Activité	<b>Zumba</b>	<b>Football Féminin</b>	<b>Tennis</b>	<b>Aïkido</b>	<b>Self-défense</b>	<b>Pilates</b>	<b>Sauvetage ***</b>	<b>Volley-Ball</b>
	Lieu	Ecole de Livron Salle de rythmique	Terrain des Arbères Av. Louis-Rendu 11	Centre sportif Maisonnex Chemin de la Berne 5	Ecole de Bellavista Dojo A	Ecole de Bellavista Dojo B	Ecole de Livron Salle de rythmique	Piscine de Livron (hall d'entrée)	Ecole Champs-Fréchets Salle de gym n° 2
	Club	Gym Féminine Meyrin	Meyrin FC	Tennis Club Meyrin	Aïkido Club Meyrin	Ju-Jutsu Meyrin	Gym Féminine Meyrin	SSS Meyrin	Volleyball Meyrin
jeu 10	Horaires	18h30 - 19h45	18h30 - 20h00	19h00 - 20h00	19h15 - 20h05	20h00 - 21h00	20h00 - 22h00		
	Activité	<b>Course à pied</b>	<b>Marche Nordique</b>	<b>Tone-Up</b>	<b>Zumba **</b>	<b>Gym dynamique</b>	<b>Tchoukball</b>		
	Lieu	Stade des Champs-Fréchets	Stade des Champs-Fréchets	Ecole de Livron Salle de gymnastique	Ecole des Boudines Salle de gym "Salève"	Ecole de Livron Salle de gymnastique	Ecole de Meyrin-Village Salle de gymnastique		
	Club	Footing Club Meyrin	Footing Club Meyrin	Gym Féminine Meyrin	Footing Club Meyrin	Gym Féminine Meyrin	Tchoukball Club Meyrin		
ven 11	Horaires	19h00 - 20h00	19h00 - 22h00						
	Activité	<b>Approche du cheval *</b>	<b>Badminton</b>						
	Lieu	Manège de Meyrin Rue Camp.-Charnaux 7	Ecole des Boudines Salle de gym "Jura"						
	Club	Club Hippique de Meyrin	Badminton Club Meyrin						
sam 12	Horaires	10h00 - 10h50	13h30 - 16h00						
	Activité	<b>Body Tonic **</b>	<b>Cyclisme sur route</b>						
	Lieu	Ecole des Boudines Salle de gym "Salève"	Devant l'Eco Corner à Meyrin-Village						
	Club	Footing Club Meyrin	Etoile Cycliste Meyrin						
dim 13									

\* Sur inscription, min 48h à l'avance : info.comite@clubhippique.clubdesk.com ou 079 253 32 20

Version 10.3.24

\*\* Places limitées, sur inscription : contact@footingclubmeyrin.ch

\*\*\* Places limitées, sur inscription : info@sss-meyrin.ch

**Tenue vestimentaire : tenue de sport (survêtement/legging - t-shirt, sweat si activité extérieure) et basket propres aux semelles non-marquantes (si possible à crampons pour le foot et le rugby)**

## Exceptions :

**Natation et sauvetage** : maillot de bain (pas de vêtements longs)

**Bodysculpt et Body tonic** : prendre également un tapis de gym

**Approche du cheval** : chaussures fermées, type bottes de pluie (aucune initiation à l'équitation n'est prévue)

**Cyclisme sur route** : prévoir un vélo en bon état, typé route ou ville

**Badminton** : venir avec sa propre raquette

Pour trouver un lieu : <https://meyrin.ch/fr/plan-location>

# Activités proposées gratuitement aux femmes dès 20 ans

Semaine du 14 au 16 avril 2025							
lun 14	Horaires	19h00 - 20h30	19h00 - 22h00	19h30 - 21h00	19h30 - 21h00	20h00 - 22h00	21h30 - 22h30
	<b>Activité</b>	<b>Tennis</b>	<b>Pétanque</b>	<b>Auto-défense</b>	<b>Aïkido</b>	<b>Basket</b>	<b>Hockey sur Glace</b>
	Lieu	Centre Sportif Maisonnex Chemin de la Berne 5	Boulodrome des Arbères Chemin des Ouchettes	Ecole de Bellavista Dojo B	Ecole de Bellavista Dojo A	Ecole Meyrin-Village Salle de gymnastique	Patinoire des Vergers Piste intérieure
	Club	Tennis Club Meyrin	Meyrin Pétanque	Ju-Jitsu Meyrin	Aïkido Club Meyrin	Meyrin Basket	CP Meyrin
mar 15	Horaires	19h30 - 21h00	19h30 - 21h30	20h15 - 21h30			
	<b>Activité</b>	<b>Football féminin</b>	<b>Rugby</b>	<b>Natation</b>			
	Lieu	Terrain des Arbères Av. Louis-Rendu 11	Terrain des Arbères Chemin des Ouchettes	Piscine de Livron (hall entrée)			
	Club	Meyrin FC	Rugby Club Meyrin	Les Dauphins			
mer 16	Horaires	19h00 - 20h00	19h00 - 20h30	19h00 - 21h00	19h00 - 21h00	20h00 - 21h00	21h30 - 22h30
	<b>Activité</b>	<b>Zumba</b>	<b>Football Féminin</b>	<b>Aïkido</b>	<b>Squash</b>	<b>Pilates</b>	<b>Hockey sur Glace</b>
	Lieu	Ecole de Livron Salle de rythmique	Terrain des Arbères Av. Louis-Rendu 11	Ecole de Bellavista Dojo A	Centre sportif Maisonnex Chemin de la Berne 5	Ecole de Livron Salle de rythmique	Patinoire des Vergers Piste intérieure
	Club	Gym Féminine de Meyrin	Meyrin FC	Aïkido Club Meyrin	Squash Club Meyrin	Gym Féminine Meyrin	CP Meyrin

**Tenue vestimentaire : tenue de sport (survêtement/legging - t-shirt, sweat si activité extérieure) et basket propres aux semelles non-marquantes (si possible à crampons pour le foot et le rugby)**

**Exceptions :**

**Hockey sur glace** : vêtements longs (pantalons et sweat) casque et gants obligatoires, patins à glace si vous en avez (*casque de vélo suffisant*)

Version 10.3.24