

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	Cours Fit	Pétanque	Auto-défense	Aïkido	Basket	
	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	Body Sculptp **	Gym Ski	Self-défense femme	Football Féminin	Rugby	Natation
	Lieu	Ecole des Boudines Salle de gym "Salève"	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	Approche du cheval *	Football	Aïkido	Auto-défense	Sauvetage ***	Volley-Ball
	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	Course à pied	Marche Nordique	Tone-Up	Zumba **	Gym dynamique	Tchoukball
	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	Badminton	Aïkido				
	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	Body Tonic **	Cyclisme sur route				
	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 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

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	Cours Fit	Squash	Pétanque	Self-défense	Aïkido	Basket	
	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	Body Sculpt **	Football Féminin	Rugby	Natation			
	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
	Activité	Zumba	Football Féminin	Tennis	Aïkido	Self-défense	Pilates	Sauvetage ***
	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)
	Club	Gym Féminine Meyrin	Meyrin FC	Tennis Club Meyrin	Aïkido Club Meyrin	Ju-Jutsu Meyrin	Gym Féminine Meyrin	SSS Meyrin
jeu 10	Horaires	18h30 - 19h45	18h30 - 20h00	19h00 - 20h00	19h15 - 20h05	20h00 - 21h00	20h00 - 22h00	
	Activité	Course à pied	Marche Nordique	Tone-Up	Zumba **	Gym dynamique	Tchoukball	
	Lieu	Stade des Champs-Frêchehts	Stade des Champs-Frêchehts	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	Approche du cheval *	Badminton					
	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	Body Tonic **	Cyclisme sur route					
	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

Exceptions :

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

Body sculpt 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
	Activité	Tennis	Pétanque	Auto-défense	Aïkido	Basket	Hockey sur Glace
	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			
	Activité	Football féminin	Rugby	Natation			
	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
	Activité	Zumba	Football Féminin	Aïkido	Squash	Pilates	Hockey sur Glace
	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 (pantalon et sweat) casque et gants obligatoires, patins à glace si vous en avez (*casque de vélo suffisant*)

Version 10.3.24