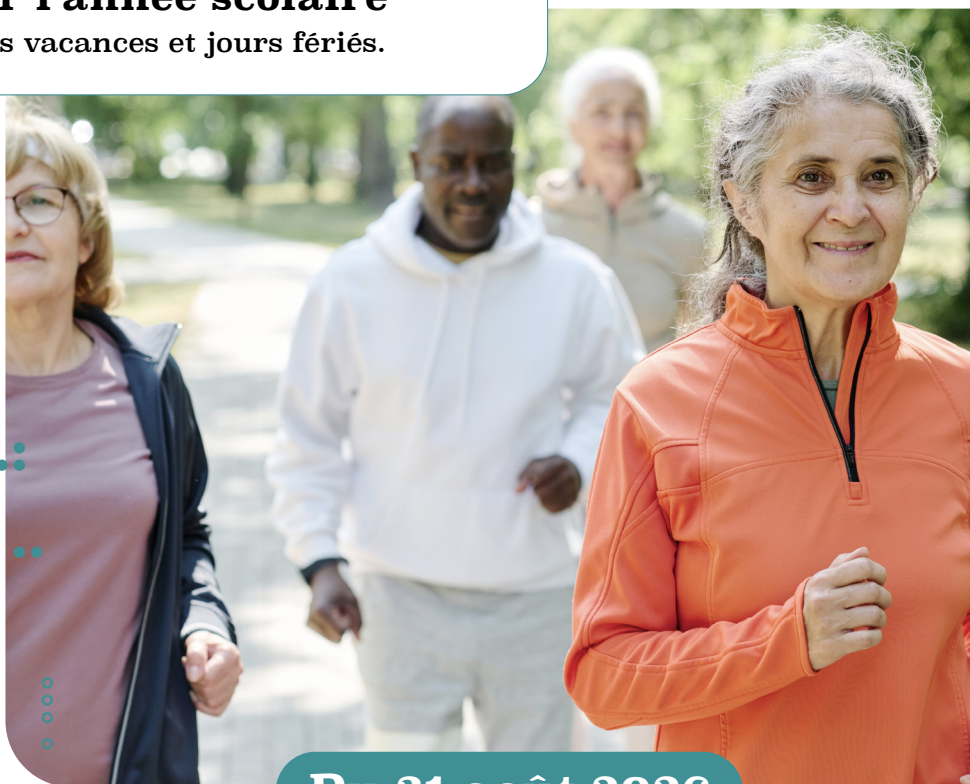


COURS DE SPORT SENIORS

**Cours d'activités physiques
sur l'année scolaire**

hors vacances et jours fériés.



Du 31 août 2026

au 1^{er} juillet 2027

MEYRIN.ch

Gymnastique en plein air

Exercices entraînant la mémoire, la coordination et la mobilité sur les parcours ludiques du parc.

📅 Du lundi 7 septembre 2026
au lundi 28 juin 2027

🕒 Les lundis

Cours I de 9h30 à 10h30

Cours II de 10h30 à 11h30

📍 Espace d'exercices physiques
situé dans le parc derrière
le centre commercial
Meyrincentre

📖 Cours gratuit

Gymnastique au parc

Gymnastique dynamique
et entraînante.

📅 Du mardi 1^{er} septembre 2026
au mardi 29 juin 2027

🕒 Les mardis de 14h à 15h

📍 Espace d'exercices physiques
situé dans le parc derrière
le centre commercial
Meyrincentre.

📖 Cours gratuit

Gymnastique en salle

Gymnastique active de bien-être
en musique. Les exercices
proposés renforcent les
5 capacités physiques principales
à dynamiser : la force, la
souplesse, la coordination,
l'endurance et la mobilité.

📅 Du mercredi 2 septembre
2026 au mercredi 30 juin 2027

🕒 Les mercredis

Cours I de 12h15 à 13h15

Cours II de 13h15 à 14h15

📍 Salle de rythmique
de l'école des Boudines,
rue des Boudines 10

📖 CHF 120.-

Nordic walking

Marche rapide avec bâtons,
accessible à toutes et tous.
Améliore la mobilité et la
coordination, renforce le cœur
et l'immunité, soulage les
tensions et tonifie le corps.
Un sport d'endurance complet,
doux et en plein air.

📅 Du mardi 1^{er} septembre 2026
au mardi 29 juin 2027

🕒 Les mardis à 9h

📍 Rendez-vous devant
le Jardin de l'Amitié,
rue des Lattes 43-45

📖 Activité gratuite

Tai-chi

Art corporel d'origine chinoise, inspiré des arts martiaux. Mouvements lents, fluides et précis. Améliore la souplesse, renforce le corps et favorise l'équilibre physique et mental. Aide à développer la concentration et la sérénité.

📅 Du lundi 31 août 2026
au jeudi 1^{er} juillet 2027

🕒 **Débutants** les jeudis
de 15h15 à 16h45
Initiés les lundis
de 15h15 à 16h45

📍 Rendez-vous devant la salle
Antoine-Verchère, route de
Meyrin 297

💰 CHF 140.-

Yoga

Retrouvez calme, souplesse et sérénité. Les cours incluent une pratique de postures physiques, des exercices de respiration et une initiation à la méditation. Aucune souplesse de base n'est requise pour participer, seul votre enthousiasme compte !

📅 Du mercredi 2 septembre
2026 au mercredi 30 juin 2027

🕒 Les mercredis
Débutants de 14h30 à 15h30
Initiés de 15h45 à 16h45

📍 Salle de rythmique
de l'école des Boudines,
rue des Boudines 10

💰 CHF 120.-



Inscription

Cette inscription tient lieu de confirmation. Une fois votre inscription transmise au pôle seniors, vous pourrez vous rendre directement à votre activité début septembre.

À retourner jusqu'au vendredi 14 août 2026, par email à seniors@meyrin.ch ou à l'aide de ce coupon à la mairie de Meyrin, rue des Boudines 2, case postale 367, 1217 Meyrin 1.

Je souhaite m'inscrire à (cocher les cases au verso)

Nom Prénom

Adresse

Téléphone Email





En cas de question, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 022 989 16 55 ou par mail à seniors@meyrin.ch

Pour les cours payants, vous recevrez une facture par courrier postal dans le courant du mois d'octobre.



MEYRIN.ch



Gymnastique en plein air

Derrière Meyrincentre / Gratuit

Gym plein air – Cours I

Lundis de 9h30 à 10h30

Gym plein air – Cours II

Lundis de 10h30 à 11h30

Gymnastique au parc

Derrière Meyrincentre / Gratuit

Mardis de 14h à 15h

Gymnastique en salle

École des Boudines / CHF 120.-

Gym en salle – Cours I

Mercredis de 12h15 à 13h15

Gym en salle – Cours II

Mercredis de 13h15 à 14h15

Nordic walking

Jardin de l'Amitié / Gratuit

Mardis à 9h

Tai-chi

Salle Antoine-Verchère / CHF 140.-

Débutants

Judis de 15h15 à 16h45

Initiés

Lundis de 15h15 à 16h45

Yoga

École des Boudines / CHF 120.-

Débutants

Mercredis de 14h30 à 15h30

Initiés

Mercredis de 15h45 à 16h45