

Evènement  
**Sport**

# Outdoor coaching

*Marche et exercices en plein air*

*du 16 mai au 17 octobre 2024*

*tous les jeudis de 18h30 à 19h30*

*rendez-vous au parc du Château-Pictet*

*(sous la grande tente de la place de Fête)*

**GRATUIT ET SANS INSCRIPTION !**



Ville du Grand-Saconnex

# Outdoor coaching

## *Marche & exercices en plein air pour tous et toutes*

Quel que soit votre niveau, votre condition physique, cette activité est pour vous !

Ce cours combine la marche, la course pour ceux qui le souhaitent, et des exercices accessibles pour tous et toutes, en plein air.

Un coach professionnel vous accompagne pendant une heure et vous propose des exercices adaptés pour un moment de partage et de remise (ou de maintien) en forme, de manière ludique et conviviale, en utilisant le mobilier urbain comme terrain de jeu pour des activités physiques.

Le cours est offert et a lieu par tout temps, il suffit de s'équiper : « *Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais habits !* »

Venez nombreux !

### **Parc du Château-Pictet**

A l'angle de la route de Ferney et du chemin du Pommier, sous la grande tente de la place de Fête

**Du 16 mai au 17 octobre 2024**

**Gratuit et sans inscription**

**Pour plus d'informations :**

**022 920 99 00**

**[info@grand-saconnex.ch](mailto:info@grand-saconnex.ch)**

**[www.grand-saconnex.ch](http://www.grand-saconnex.ch)**

