



Gym Dames Grand-Saconnex

La Gym Dames Grand-Saconnex est affiliée à l'AGG (Association Genevoise de Gymnastique) et existe depuis 1955.

Nous proposons des cours pour :

- **Enfants** : - Parents-enfants 2 à 5 ans
- Gym enfantine mixte 4-7 ans, 8-10 ans

- **Jeunes adultes, adultes et seniors** : - des cours dames (voir détails ci-dessous)
- cinq cours mixtes (remise en forme, yoga, méditation et line dance)
- un cours dames seniors

Les cours ont lieu du lundi au vendredi avec des spécificités en fonction des monitrices /moniteurs et ils commencent après le Jeûne Genevois, soit la **semaine du 11 septembre 2023**.

Si vous avez envie de bouger et de vous maintenir en forme, vous êtes les bienvenu(e)s. Cours d'essai pour les adultes seulement.

Durant l'année, quelques activités vous sont proposées : une marche dans la commune en juin, une sortie d'un jour et l'assemblée générale suivie d'un apéro d'automne en automne.

Prix des cours, adulte ou enfant :

1 cours de 60 minutes = 180 CHF/an + 10 CHF d'inscription la première année. Cours de 90 minutes = 260 CHF

2 cours de 60 minutes = 280 CHF/an, etc.

HORAIRES et LIEUX DES COURS, saison 2023-2024 (Adultes)

Salle de gym de l'école de la Tour

Lundi 16h30-17h30: gym seniors Liliane Henauer Tél. 022 344 78 81 henauer.liliane@bluewin.ch

Salle de rythmique de l'école du Village

Jeudi 18h00-19h00 : Aéro-stretching Hélène Studer Tél. 076 224 77 31 lenou@hotmail.ch

Salle rythmique de l'école de la Tour

Lundi 18h00-19h00: Fitness-dance Marcia Piguave Tél. 078 622 59 94 marcia.piguave@erwinson.com
19h15-20h15 : Pilates Natalia Rahrouh Tél. 076 381 05 83 natalia.rahrouh@gmail.com

Mercredi 08h30-09h30 : Fitness-souplesse Mercedes Merne Tél : 022 788 13 16 mercedes-merne@hotmail.com
09h45-10h45 : Fitness-souplesse Mercedes Merne

Jeudi 20h00-21h00 : renforcement musculaire, mixte Isac Ferreira Tél. 079 843 00 04 isaclincoln@gmail.com

Espace Pom'

Lundi 09h00-10h00 : Yoga (salle Prime rouge) Adrien Jouet Tél. 077 458 27 59 adrien.j.y@hotmail.com
14h00-15h00 : Yoga (salle Prime Rouge) Adrien Jouet Tél. 077 458 27 59

20h00-21h00 : renforcement musculaire, mixte Isac Ferreira Tél. 079 843 00 04 isaclincoln@gmail.com

Mardi 09h00-10h00 : fitness-souplesse Mercedes Merne Tél. 022 788 13 16 mercedes-merne@hotmail.com

09h30-10h30 : méditation (Salle Dojo) Daniella Favre Tél. 076 308 55 35 daniella.favre@gmail.com

10h15-11h45: line dance country (90 min.) Eszter Varga Tél. 076 395 97 06 esztervarga@hotmail.com

Jeudi 09h00-10h00 : latino-fit (salle Prime Rouge) Mercedes Merne Tél. 022 788 13 16 mercedes-merne@hotmail.com

18h00-19h00: line dance country mixte 1 Eszter Varga Tél. 076 395 97 06 esztervarga@hotmail.com

19h15-20h15: fitness-dance Marcia Piguave Tél. 078 622 59 94 marcia.piguave@erwinson.com

Vendredi 08h15-09h15 conscience corps dynamique Nadine Brand Tél. 022 798 79 14 nadinebrand@bluewin.ch
09h00-10h00 : Pilates (Salle Dojo) Natalia Rahrouh Tél. 076 381 05 83 natalia.rahrouh@gmail.com
10h15-11h15 : Pilates (Salle Dojo)





Gym Dames Grand-Saconnex

Ecole Pommier . Salle de rythmique de l'école du Pommier

Mercredi 19h15-20h15: Yoga mixte Chitra Narayanaswamy/
Sabine Fleriag Tél. 079 615 60 67 chitra@bluewin.ch

Ecole Pommier (sous-sol)

Vendredi 09h30-10h30 : Gym dynamique Yolande Isoz Grau Tél. 079 754 01 08 yisozgrau@gmail.com

HORAIRES et LIEUX DES COURS, saison 2023-2024 (Enfants)

GYMNASTIQUE PARENTS - ENFANTS

Salle du Pommier - Espace Sonnex

Mardi 16h20-17h15 enfants 2 ½- 5 ans Dayanna Panasiti Tél. dayanna.ballet@gmail.com
17h15-18h20 enfants 2 ½-5 ans Dayanna Panasiti 079 949 70 54

GYMNASTIQUE ENFANTINE

Salle de rythmique de l'école du Village

Lundi 16h15-17h15 enfants 1P+2P Hélène Studer Tél. 076 224 77 31 lenou@hotmail.ch

Salle du Pommier-Espace Pommier

Mardi 16h30-17h25 enfants 1P+2P Sarah Guggiari Tél. sarahguggiari23@gmail.com
17h30-18h25 enfants 3P+4P Sarah Guggiari 079 717 42 16 sarahguggiari23@gmail.com
Jeudi 16h30-17h30 enfants 1P+2P Sarah Guggiari Tél. sarahguggiari23@gmail.com
17h30-18h25 enfants 3P-4P Sarah Guggiari 079 717 42 16 sarahguggiari23@gmail.com

Salle du Pommier- Espace Gardiol

Jeudi 16h15-17h15 (cours 5P-6P) Hélène Studer Tél. 076 224 77 31 lenou@hotmail.ch

Prière de contacter les monitrices pour avoir des informations complémentaires si nécessaire.

