



VILLE DE
GENÈVE

Sport adultes été 2020 - Capsules de sport*

Activités	Prestataires	Lien internet inscriptions	Nbre de participants (max/session)	JUILLET			AOÛT			
				06-12.07.2020	13-19.07.2020	20-26.07.2020	27.07-2.08.2020	3-9.08.2020	10-16.08.2020	17-23.08.2020
CAF (Cuisses-abdos-fessiers)	Urban training	Urban Training	30	Mardi 7.7 19h00-20h00 Centre sportif de Varembe					Mardi 11.8 19h00-20h00 Centre sportif de Varembe	
			30	Vendredi 10.7 9h30-10h30 Centre sportif de Varembe			Vendredi 31.7 9h30-10h30 Centre sportif de Varembe		Vendredi 14.8 9h30-10h30 Centre sportif de Varembe	Vendredi 21.8 9h30-10h30 Centre sportif de Varembe
			30				Dimanche 2.8 10h30-11h30 Centre sportif de Varembe	Dimanche 9.8 10h30-11h30 Centre sportif de Varembe	Dimanche 16.8 10h30-11h30 Centre sportif de Varembe	
Silent Zumba	Urban training	Urban Training	30	Dimanche 12.7 10h30-11h30 Île Rousseau	Mardi 14.7 19h00-20h00 Île Rousseau		Mardi 28.7 19h00-20h00 Île Rousseau			Mardi 18.8 19h00-20h00 Île Rousseau
Gym douce	Urban training	Urban Training	30			Dimanche 26.7 10h30-11h30 Centre sportif de Varembe		Vendredi 7.8 09h30-10h30 Centre sportif de Varembe		
Pilates	Urban training	Urban Training	30		Dimanche 19.7 10h30-11h30 Île Rousseau	Mardi 21.7 19h00-20h00 Île Rousseau				
Mobilité stretching	Urban training	Urban Training	30			Vendredi 24.7 9h30-10h30 Stade de Richemont				
Yoga	Urban training	Urban Training	30		Vendredi 17.7 9h30-10h30 Stade Richemont			Mardi 4.8 19h00-20h00 Stade Richemont		Dimanche 23.8 10h30-11h30 Stade Richemont
Urban Training (conditions physiques à l'aide du mobilier urbain)	Urban training	Urban Training	30	Lundi 6.7 18h00-19h00 Baby-Plage (Quai Gustave Ador)	Lundi 13.7 18h00-19h00 Bains des Pâquis	Lundi 20.7 18h00-19h00 Baby-Plage (Quai Gustave Ador)	Lundi 27.7 18h00-19h00 Bains des Pâquis	Lundi 3.8 18h00-19h00 Baby-Plage (Quai Gustave Ador)	Lundi 10.8 18h00-19h00 Bains des Pâquis	Lundi 17.8 18h00-19h00 Baby-Plage (Quai Gustave Ador)
		Urban Training	30	Lundi 6.7 19h00-20h00 Baby-Plage (Quai Gustave Ador)	Lundi 13.7 19h00-20h00 Bains des Pâquis	Lundi 20.7 19h00-20h00 Baby-Plage (Quai Gustave Ador)	Lundi 27.7 19h00-20h00 Bains des Pâquis	Lundi 3.8 19h00-20h00 Baby-Plage (Quai Gustave Ador)	Lundi 10.8 19h00-20h00 Bains des Pâquis	Lundi 17.8 19h00-20h00 Baby-Plage (Quai Gustave Ador)
Gym poussettes	Association Gym poussettes	Gym poussettes	30	Mercredi 8.7 14h30-15h30 Perle du Lac	Mercredi 15.7 14h30-15h30 Perle du Lac	Mercredi 22.7 14h30-15h30 Perle du Lac	Mercredi 29.7 14h30-15h30 Perle du Lac	Mercredi 5.8 14h30-15h30 Perle du Lac	Mercredi 12.8 14h30-15h30 Perle du Lac	Mercredi 19.8 14h30-15h30 Perle du Lac
	Association Gym poussettes	Gym poussettes	30	Dimanche 12.7 10h30-11h30 Perle du Lac	Dimanche 19.7 10h30-11h30 Perle du Lac	Dimanche 26.7 10h30-11h30 Perle du Lac	Dimanche 2.8 10h30-11h30 Perle du Lac	Dimanche 9.8 10h30-11h30 Perle du Lac	Dimanche 16.8 10h30-11h30 Perle du Lac	Dimanche 23.8 10h30-11h30 Perle du Lac
Running estival	Triathlon Club de Genève	Running	15	Jeudi 9.7 6h30-7h30 Bains des Pâquis	Jeudi 16.7 6h30-7h30 Bains des Pâquis	Jeudi 23.7 6h30-7h30 Bains des Pâquis	Jeudi 30.7 6h30-7h30 Bains des Pâquis	Jeudi 6.8 6h30-7h30 Bains des Pâquis	Jeudi 13.8 6h30-7h30 Bains des Pâquis	Jeudi 20.8 6h30-7h30 Bains des Pâquis
Swedish Fit (cours de fitness collectif en musique)	Swedish Fit	Urban Training	30	Lundi 6.7 18h30-19h30 Maison de Quartier de St-Jean	Lundi 13.7 18h30-19h30 Maison de Quartier de St-Jean	Lundi 20.7 18h30-19h30 Maison de Quartier de St-Jean	Lundi 27.7 18h30-19h30 Maison de Quartier de St-Jean	Lundi 3.8 18h30-19h30 Maison de Quartier de St-Jean	Lundi 10.8 18h30-19h30 Maison de Quartier de St-Jean	Lundi 17.8 18h30-19h30 Maison de Quartier de St-Jean

*Ce programme est susceptible d'être modifié.