



Gym Dames Grand-Saconnex

L'Association Gym Dames Grand-Saconnex, affiliée à l'Association Genevoise de Gymnastique (AGG) et de la Fédération Suisse de Gymnastique (FSG) existe depuis 1955 et vous propose une palette de cours allant des cours parents-enfants, gym infantine à la gym séniors, en passant par des cours de yoga, pilates, renforcement musculaire, etc.

Début des cours la semaine après le Jeûne Genevois. Les cours suivent le calendrier scolaire de l'école publique.
Finance d'inscription : 10 CHF la première fois

Prix des cours :

-Pour les adultes y compris la cotisation:

1 cours de 60 minutes = 200 CHF/an et les cours additionnels de 60 min. à 100 CHF.
(par ex. 2 cours de 60 minutes = 300 CHF/an, 3 cours de 60 minutes = 400 CHF/an etc.)

Pour le cours de 90 minutes de Line dancing : 280 CHF/an (cours additionnels de 60 min. à 100 CHF).

-Pour la gym parents-enfants et la gym infantine:

Le prix du cours est à 200 CHF par an et par enfant pour un cours par semaine. Pas de rabais fratrie.

Délai de paiements fin octobre.

Les congés peuvent être demandés oralement. Les absences prolongées des membres actives ne seront pas remboursés.

Les démissions sont à adresser aux monit-ri-ce-eurs ou par email : tresorieregymgdsac@gmail.com.

Il est possible de devenir membre passif en versant une cotisation annuelle de 20 CHF.

Les cotisations sont à régler en une seule fois en début d'année scolaire par virement bancaire ou postal avec le code QR (sur demande aux monitrices/moniteurs).

HORAIRES et LIEUX DES COURS, saison 2025-2026 (Enfants)

GYMNASTIQUE PARENTS - ENFANTS

Mardi	16h20-17h20	enfants 2 ½- 5 ans	Salle du Pommier Espace Sonnex	Françoise Perret et Dayanna Panasiti dayanna.ballet@gmail.com 079 626 63 81/ 079 949 70 54
Mardi	17h25-18h25	enfants 2 ½- 5 ans	Salle du Pommier Espace Sonnex	Françoise Perret et Dayanna Panasiti dayanna.ballet@gmail.com 079 626 63 81 / 079 949 70 54

GYMNASTIQUE ENFANTINE

Lundi	16h30-17h30	Enfants 1P-2P	Ecole du Village Salle de <u>rythmique</u>	Hélène Studer lenou@hotmail.ch Tél. 076 224 77 31
Mardi	16h30-17h25	Enfants 1P-2P	Salle du Pommier Espace Pommier	Sarah Guggiari sarahguggiari23@gmail.com Tel. 079 717 42 16
Mardi	17h30-18h25	Enfants 3P-4P	Salle du Pommier Espace Pommier	Sarah Guggiari sarahguggiari23@gmail.com Tel. 079 717 42 16
Jeudi	16h30-17h25	Enfants 1P-2P	Salle du Pommier Espace Pommier	Sarah Guggiari sarahguggiari23@gmail.com Tel. 079 717 42 16
Jeudi	17h30-18h25	Enfants 3P-4P	Salle du Pommier Espace Pommier	Sarah Guggiari sarahguggiari23@gmail.com Tel. 079 717 42 16
Jeudi	16h15-17h15	Enfants 5P-6P	Salle du Pommier Espace Gardiol	Hélène Studer lenou@hotmail.ch Tél. 076 224 77 31

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





Gym Dames Grand-Saconnex

HORAIRES et LIEUX DES COURS, saison 2025-2026 (Adultes)

Lundi	08h15-9h15	Renforcement Musculaire (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Pierrette Demoulin p.fayet41@gmail.com Tél. 079 193 36 02	PD1
Lundi	09h30-10h30	Yoga (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Adrien Jouet adrien.j.y@hotmail.com Tél. 077 458 27 59	AJ1
Lundi	14h15-15h15	Yoga-Pilates doux(mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Adrien Jouet adrien.j.y@hotmail.com Tél. 077 458 27 59	AJ2
Lundi	16h30-17h30	Gym Seniors(mixte)	Ecole de la Tour Salle de gym	Liliane Henauer henauer.liliane@bluewin.ch Tél. 022 344 78 81	LH1
Lundi	18h00-19h00	Latino – Dance	Ecole de la Tour Salle de rythmique	Marcia Piguave marcia.piguave3321@gmail.com Tél. 076 568 59 94	MP1
Lundi	19h15-20h15	Pilates	Ecole de la Tour Salle de rythmique	Natalia Rahrouh natalia.rahrouh@gmail.com Tél. 076 381 05 83	NR1
Lundi	19h30-20h30	Renforcement Musculaire (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Pierrette Demoulin p.fayet41@gmail.com Tél. 079 193 36 02	PD2
Mardi	09h00-10h00	Fitness – Souplesse	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Mercedes Merne mercedes-merne@hotmail.com Tél. 022 788 13 16 / 078 719 39 89	MM1
Mardi	09h30-10h30	Pilates (mixte)	Espace Pom' Sous-Sol (Salle Dojo)	Adrien Jouet adrien.j.y@hotmail.com Tél. 077 458 27 59	AJ3
Mardi	10h15-11h45	Line Dance Country niveau 2 (90 min.) (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Eszter Varga esztvarga@hotmail.com Tél. 076 395 97 06	EV1
Mercredi	08h30-09h30	Fitness-Souplesse	Espace Pom' Sous-Sol (Dojo)	Mercedes Merne mercedes-merne@hotmail.com Tél. 022 788 13 16 / 078 719 39 89	MM2
Mercredi	9h45-10h45	Yoga tout niveau(mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Lou Gautschi anagautschi@gmail.com Tél. 079 106 35 99	LG1
Mercredi	09h45-10h45	Fitness-Souplesse	Espace Pom' Sous-Sol (Dojo)	Mercedes Merne mercedes-merne@hotmail.com Tél. 022 788 13 16 / 078 719 39 89	MM3
Mercredi	19h00-20h00	Yoga (mixte)*	Ecole du Pommier Salle de rythmique	Chitra Narayanaswamy chitra@bluewin.ch Tél. 079 615 60 67	CN1
Jeudi	8h15-9h15	Pilates	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Serana Pagano serenapiapagano@gmail.com Tél. 078 258 52 90	SP1
Jeudi	09h00-10h00	Latino-Fit	Espace Pom' Sous-Sol (Salle Dojo)	Mercedes Merne mercedes-merne@hotmail.com Tél. 022 788 13 16 / 078 719 39 89	MM4
Jeudi	18:00-19:00	Aero-Stretching	Ecole du Village Salle de rythmique	Hélène Studer lenou@hotmail.ch Tél. 076 224 77 31	HS1
Jeudi	18h00-19h00	Line Dance Country niveau 4 (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Eszter Varga esztvarga@hotmail.com Tél. 076 395 97 06	EV2
Jeudi	19h05-20h05	Fitness-Dance	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Marcia Piguave marcia.piguave3321@gmail.com Tél. 078 568 59 94	MP2
Jeudi	19h30-20h30	Renforcement Musculaire (mixte)	Ecole de la Tour Salle de rythmique	Pierrette Demoulin p.fayet41@gmail.com Tél. 079 193 36 02	PD3
Vendredi	08h15-09h15	Conscience Corps Dynamique	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Nadine Brand nadinebrand@bluewin.ch Tél. 079 514 45 60	NB1
Vendredi	09h00-10h00	Pilates	Espace Pom' Sous-Sol (Salle Dojo)	Natalia Rahrouh natalia.rahrouh@gmail.com Tél. 076 381 05 83	NR2
Vendredi	09h30-10h30	Gym Dynamique	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Yolande Isoz Grau yisozgrau@gmail.com Tél. 079 754 01 08	YIG
Vendredi	10h15-11h15	Pilates doux	Espace Pom' Sous-Sol (Salle Dojo)	Natalia Rahrouh natalia.rahrouh@gmail.com Tél. 076 381 05 83	NR3

* Cours complet pour le moment

