



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) vous propose une palette de cours allant des cours parents-enfants, gym enfantine à la gym seniors, en passant par des cours de yoga, pilates, Tai Chi – Qi Gong, renforcement musculaire, latino dance ou stretching. Un nouveau cours de multisports sera proposé aux enfants de 5P à 8P.

Les cours suivent le calendrier scolaire de l'école publique et débutent la semaine après le Jeûne Genevois, soit la semaine du 14 septembre 2026.

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 (Line dancing et conscience corporelle) : 280 CHF/an (cours additionnels de 60 min. à 100 CHF).

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

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 remboursées.

Les démissions sont à adresser aux monitrices 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 2026-2027 (Enfants)

GYMNASTIQUE PARENTS - ENFANTS

Mardi	16h30-17h20	enfants 2 ½- 5 ans	Salle du Pommier Espace Sonnex	Yoshiko Hata tresorieregymgdsac@gmail.com 076 243 38 12
Mardi	17h30-18h20	enfants 2 ½- 5 ans	Salle du Pommier Espace Sonnex	Yoshiko Hata tresorieregymgdsac@gmail.com 076 243 38 12

GYMNASTIQUE ENFANTINE

Lundi	16h15-17h15	Enfants 1P-2P	Ecole du Village Salle de rythmique	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 Tél. 079 717 42 16
Mardi	17h30-18h25	Enfants 3P-4P	Salle du Pommier Espace Pommier	Sarah Guggiari sarahguggiari23@gmail.com Tél. 079 717 42 16
Jeudi	16h30-17h25	Enfants 1P-2P	Salle du Pommier Espace Pommier	Sarah Guggiari sarahguggiari23@gmail.com Tél. 079 717 42 16
Jeudi	17h30-18h25	Enfants 3P-4P	Salle du Pommier Espace Pommier	Sarah Guggiari sarahguggiari23@gmail.com Tél. 079 717 42 16

COURS MULTI SPORTS

Jeudi	16h15-17h15	Enfants 5P-6P-7P-8P	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.



HORAIRES et LIEUX DES COURS, saison 2026-2027 (Adultes)

Lundi	8h15-9h15	Renforcement Musculaire (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	PierretteDemoulin : Tél. 079 193 36 02 p.fayet41@gmail.com	PD1
	9h30-10h30	Yoga (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Primerouge	Adrien Jouet : Tél. 077 458 27 59 Adrien300@laposte.net	AJ1
	14h15-15h15	Yoga-Pilates doux(mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Primerouge	Adrien Jouet : Tél. 077 458 27 59 Adrien300@laposte.net	AJ2
	16h30-17h30	Gym Seniors(mixte)	Ecole de la Tour Salle de gym	Liliane Henauer : Tél. 022 344 78 81 henauer.liliane@bluewin.ch	LH1
	18h00-19h00	Latino – Dance	Ecole de la Tour Salle de rythmique	Marcia Piguave : Tél. 076 568 59 94 marcia.piguave3321@gmail.com	MP1
	19h15-20h15	Pilates	Ecole de la Tour Salle de rythmique	Natalia Rahrouh : Tél. 076 381 05 83 natalia.rahrouh@gmail.com	NR1
	20h00-21h00	Renforcement Musculaire (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Isac Ferreira : Tél. 079 843 00 04 isacincoln@gmail.com	IF1
Mardi	9h00-10h00	Fitness – Souplesse	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Mercedes Merne : Tel: 078 719 39 89 mercedes-merne@hotmail.com	MM1
	9h15-10h15	Tai Chi – Qi Gong, (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Primerouge	Ana Conde : Tel: 076 332 15 80 condana@gmail.com	AC1
	9h30-10h30	Pilates (mixte)	Espace Pom'Sous-Sol Salle Dojo	Adrien Jouet : Tél. 077 458 27 59 Adrien300@laposte.net	AJ3
	10h15-11h45	Line Dance Country niveau 2 (90 min.) (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Eszter Varga :Tél. 076 395 97 06 esztvarga@hotmail.com	EV1
	19h00-20h00	Yoga (mixte)	Ecole du Pommier Salle de rythmique	Lou Gautschi : Tél. 079 106 35 99 anagautschi@gmail.com	LG2
Mercredi	8h30-09h30	Fitness-Souplesse	Espace Pom'Sous-Sol Salle Dojo	Mercedes Merne : Tel: 078 719 39 89 mercedes-merne@hotmail.com	MM2
	9h45-10h45	Yoga tout niveau(mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Primerouge	Lou Gautschi : Tél. 079 106 35 99 anagautschi@gmail.com	LG1
	9h45-10h45	Fitness-Souplesse	Espace Pom'Sous-Sol Salle Dojo	Mercedes Merne Tél. 022 788 13 16 mercedes-merne@hotmail.com	MM3
	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(mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Primerouge	Serana Pagano : Tél. 078 258 52 90 serenapiapagano@gmail.com	SP1
	9h00-10h00	Latino-Fit	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Mercedes Merne : Tel: 078 719 39 89 mercedes-merne@hotmail.com	MM4
	14h15-15h15	Yoga débutant kundalini (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Lou Gautschi : Tél. 079 106 35 99 anagautschi@gmail.com	LG3
	18:00-19:00	Aero-Stretching	Ecole du Village Salle de rythmique	Hélène Studer : Tél. 076 224 77 31 lenou@hotmail.ch	HS1
	18h00-19h00	Line Dance Country niveau 4 (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Eszter Varga :Tél. 076 395 97 06 esztvarga@hotmail.com	EV2
	19h05-20h05	Rythme Latino	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Marcia Piguave : Tél. 076 568 59 94 marcia.piguave3321@gmail.com	MP2
	19h30-20h30	Renforcement Musculaire (mixte)	Ecole de la Tour Salle de rythmique	PierretteDemoulin : Tél. 079 193 36 02 p.fayet41@gmail.com	PD2
Vendredi	8h15-09h45	Conscience Corporelle (90min.)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Nadine Brand : Tél. 079 514 45 60 nadinebrand@bluewin.ch	NB1
	9h00-10h00	Pilates	Espace Pom'Sous-Sol Salle Dojo	Natalia Rahrouh : Tél. 076 381 05 83 natalia.rahrouh@gmail.com	NR2
	9h30-10h30	Gym Dynamique	Espace Pom' 2 ^e étage salle Primerouge	Yolande Isoz Grau : Tél. 079 754 01 08 yisozgrau@gmail.com	YIG
	10h15-11h15	Pilates doux	Espace Pom'Sous-Sol Salle Dojo	Natalia Rahrouh : Tél. 076 381 05 83 natalia.rahrouh@gmail.com	NR3
	14h15-15h15	Yoga-Pilates doux(mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage salle Reinette du Canada	Adrien Jouet : Tél. 077 458 27 59 Adrien300@laposte.net	AJ4

