



Gym Dames Grand-Saconnex

La 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 enfantine 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 = 180 CHF/an et les cours additionnels de 60 min. à 100 CHF.
(par ex. 2 cours de 60 minutes = 280 CHF/an, 3 cours de 60 minutes = 380 CHF/an etc.)

Pour le cours de 90 minutes de Line dancing : 260 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 180 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 remboursé-es.
Les démissions sont à adresser aux monit-ric-eurs ou par email : tresorieregymgdsac@gmail.com.
Il est possible de devenir membre passi-f-ve 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 2024-2025 (Enfants)

GYMNASTIQUE PARENTS - ENFANTS

Mardi	16h30-17h30	enfants 2 ½- 5 ans	Salle du Pommier Espace Sonnex	Dayanna Panasiti dayanna.ballet@gmail.com 079 949 70 54
Mardi	17h30-18h30	enfants 2 ½- 5 ans	Salle du Pommier Espace Sonnex	Dayanna Panasiti dayanna.ballet@gmail.com 079 949 70 54

GYMNASTIQUE ENFANTINE

Lundi	16h30-17h30	Enfants 1P-2P	Ecole du Village Salle de rythmique	Hélène Studer / Floriane Salvo lenou@hotmail.ch / floriane.ff@hotmail.com Tél. 076 224 77 31/ Tél. 0766 16 40 32
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
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 2024-2025 (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
Lundi	09h00-10h00	Yoga (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Adrien Jouet adrien.j@hotmail.com Tél. 077 458 27 59
Lundi	14h00-15h00	Yoga-Pilates (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Adrien Jouet adrien.j@hotmail.com Tél. 077 458 27 59
Lundi	16h30-17h30	Gym Seniors	Ecole de la Tour Salle de gym	Liliane Henauer henauer.liliane@bluewin.ch Tél. 022 344 78 81
Lundi	18h00-19h00	Latino – Dance	Ecole de la Tour Salle de rythmique	Marcia Piguave marcia.piguave3321@gmail.com Tél. 076 568 59 94
Lundi	19h15-20h15	Pilates*	Ecole de la Tour Salle de rythmique	Natalia Rahrouh natalia.rahrouh@gmail.com Tél. 076 381 05 83
Lundi	20h00-21h00	Renforcement Musculaire (mixte)	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Isac Ferreira isaclincoln@gmail.com Tél. 079 843 00 04
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
Mardi	09h30-10h30	Pilates (mixte)	Espace Pom' Sous-Sol (Salle Dojo)	Adrien Jouet adrien.j@hotmail.com Tél. 077 458 27 59
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
Mercredi	08h30-09h30	Fitness-Souplesse*	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Mercedes Merne mercedes-merne@hotmail.com Tél. 022 788 13 16 / 078 719 39 89
Mercredi	09h45-10h45	Fitness-Souplesse*	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Mercedes Merne mercedes-merne@hotmail.com Tél. 022 788 13 16 / 078 719 39 89
Mercredi	19h00-20h00	Yoga (mixte)	Ecole du Pommier Salle de rythmique	Chitra Narayanaswamy chitra@bluewin.ch Tél. 079 615 60 67
Jeudi	09h00-10h00	Latino-Fit*	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Primerouge)	Mercedes Merne mercedes-merne@hotmail.com Tél. 022 788 13 16 / 078 719 39 89
Jeudi	18:00-19:00	Aero-Stretching	Ecole du Village Salle de rythmique	Hélène Studer lenou@hotmail.ch Tél. 076 224 77 31
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
Jeudi	19h15-20h15	Fitness-Dance	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Marcia Piguave marcia.piguave3321@gmail.com Tél. 076 568 59 94
Jeudi	20h00-21h00	Renforcement Musculaire (mixte)	Ecole de la Tour Salle de rythmique	Pierrette Demoulin p.fayet41@gmail.com Tél. 079 193 36 02
Vendredi	08h15-09h15	Conscience Corps Dynamique	Espace Pom' 2 ^e étage (salle Reinette du Canada)	Nadine Brand nadinebrand@bluewin.ch Tél. 022 798 79 14
Vendredi	09h00-10h00	Pilates*	Espace Pom' Sous-Sol (Salle Dojo)	Natalia Rahrouh natalia.rahrouh@gmail.com Tél. 076 381 05 83
Vendredi	09h30-10h30	Gym Dynamique	Ecole du Pommier Salle au sous-sol par escaliers extérieurs	Yolande Isoz Grau yisozgrau@gmail.com Tél. 079 754 01 08
Vendredi	10h15-11h15	Pilates	Espace Pom' Sous-Sol (Salle Dojo)	Natalia Rahrouh natalia.rahrouh@gmail.com Tél. 076 381 05 83

* Cours complet pour le moment

