



# Gym senior au parc

Deux cours par semaine!

Venez bouger avec une monitrice professionnelle  
pour une heure de gym en plein air!

Tous les lundis et jeudis matin du 30 juin au 14 août 2025,  
de 9h15 à 10h15, au parc à côté de la Mairie de Plan-les-Ouates.

PRO SENECTUTE  
**Gym Seniors**  
SPORT ET MOUVEMENT



# Gym senior au parc

Tous les lundis et jeudis matin du 30 juin au 14 août 2025,  
de 9h15 à 10h15, au parc à côté de la Mairie de Plan-les-Ouates.

Accessible à toutes et tous, quel que soit votre niveau.  
Réservé aux 60 ans et plus. Gratuit et sans inscription.

En cas de pluie, repli sous le préau couvert de l'école  
du Pré-du-Camp. Tenue confortable et adaptée à la météo.  
Pas de vestiaire sur place.

**Dates des cours 2025 :**

Les lundis 30 juin,  
7, 14, 21 et 28 juillet,  
4 et 11 août.

Les jeudis  
3, 10, 17, 24 et 31 juillet,  
7 et 14 août.

**Informations :**

Commune de Plan-les-Ouates

Service de l'action sociale et de la jeunesse

5 rte des Chevaliers-de-Malte

1228 Plan-les-Ouates

Tél. 022 884 69 60 | [social@plan-les-ouates.ch](mailto:social@plan-les-ouates.ch)

[www.plan-les-ouates.ch](http://www.plan-les-ouates.ch)