

SPORT DANS LA RUE ET DANS LES PARCS

Découvrez les lieux et le matériel mis à la disposition de la population genevoise pour **pratiquer du sport, à toute heure et à l'air libre.**

Par exemple : fitness urbain "Proxisport", street workout, murs de grimpe.

Toutes les infos :

www.geneve.ch/themes/sport/activites-sportives-parcs

BOX-UP

Boîtes avec du matériel de sport à disposition.

Plus d'infos :

<https://boxup.app/geneve/>

DANSE

Initiations gratuites de **danse dans le parc de la Perle du lac** : tango, swing, salsa....

Plus d'infos :

www.geneve.ch/chaloupe-vapeur

PILATES

Pilates en plein air au Parc Beaulieu.

Dimanches à 10h

21, 28 juin

5 juillet

16, 23 et 30 août

6 septembre

Sans inscription, sur donation. Prendre un tapis ou un linge.

Ladies Street Workout

à Meyrin

Les mercredis à 18h30



DANS LES COMMUNES

Découvrez les activités d'été proposées par les communes comme Plan les Ouates et Thônex.

Plus d'infos sur leur site internet

www.plan-les-ouates.ch

www.thonex.ch

**ACTIVITÉS PHYSIQUES
GRATUITES A GENEVE
ETE 2026**

• Groupe • santé • Genève •

AU GROUPE SANTE GENEVE

Activités physique adaptées avec Coline

Avec le soutien de



Yoga doux avec Céline

Des cours auront lieu tout le long de l'été.

Pour des informations sur les horaires, contactez Céline ou Coline.

Coline :

coline.fontaine@groupesante.ch

Céline :

celine.leroux@groupesante.ch

THAI-CHI

Pratiques en plein-air, gratuites et sans inscription.

- Aux **Bains des Pâquis** : chaque dimanche - juin à septembre 9h15 - octobre à mai 10h, par tous les temps
- **Place des Grottes**, chaque mardi, de 7h à 8h. par tous les temps
- Au **Parc des Bastions** (devant le palais Eynard), durant l'été (1er juillet-2 septembre 2026), chaque mercredi à 18h30

Plus d'infos : <https://taiji-toc.ch/>

ASSOCIATION FLAG21

Tous les samedis matin au Parc des Eaux-Vives:

09h30-10h : échauffement yoga

10h-11h : yoga

10h-11h : Course à pieds pour tout niveau (débutant, intermédiaire, avancé)

10h- 11h : marche sportive

10h-11h : jeux sportifs et animations pour enfants (dès 4 ans)

11h : petite collation à partager

Tous les mercredis de mai à octobre au Quai Wilson (rdv devant la Trempe):

18h30-19h30 : entraînement de course à pied avec trois niveaux (débutant, intermédiaire et avancé)

Entraînement gratuit et sans inscription.

Plus d'informations: www.flag21.ch

RANDO - VELO

Itinéraires de randonnée ou à vélo en Suisse

Plus d'infos :

www.schweizmobil.ch/fr

SPORT VILLE DE GENEVE

Initiations sportives gratuites à Genève.

Programme détaillé :

www.geneve.ch/sport-en-ete

PARCOURS SANTE

- **Parcours "Proxitraining"** du Parc Beaulieu
- **Parcours Vita** : parcours santé libre d'accès dans différents centres sportifs (Vessy, Carouge...)
Plus d'informations :
www.zurichvitaparcours.ch

URBAN TRAINING

Cours (marche rapide, course à pieds, renforcement musculaire, yoga, zumba...).

Gratuit, sur inscription:

www.urban-training.ch

BAIGNADE

Genève a différents lieux de baignade gratuits comme ses plages (Eaux-vives, Quai Wilson, Bains du Jet d'eau: pensez-y quand il fait chaud!