



*En collaboration avec les associations
genevoises de soutien aux personnes
migrantes.*



2 PROGRAMMES: **COURSE À PIED OU RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- Dans le respect du rythme de chacun
- 1 séance collective encadrée par semaine
- En toute convivialité
- **GRATUIT pour les personnes migrantes**

Infos pratiques au verso



Ce programme de remise en forme par la course à pied vous permet de courir en groupe et accompagné d'un animateur. Selon votre niveau, à l'issue du programme, vous êtes capable de courir 5 km, 7,5 km ou 10 km sans vous arrêter, **à votre rythme et sans esprit de compétition.**

En pratique

Pendant 3 mois, tous les lundis de 19h30 à 20h30

RDV dans le Hall d'entrée de l'Université des Bastions

Contact: Judith Rumasuglia - 079 228 36 56



Ce programme développe toutes les qualités du corps, comme l'équilibre, le renforcement, la puissance et l'endurance, grâce à des exercices et ateliers ludiques pratiqués avec l'animateur **lors de séances rythmées et conviviales.**

En pratique

Tous les mercredis de 16h30 à 17h30.

RDV salle de sport de l'école Hugo-de-Senger à 16h30 (ou au centre de la Roseraie à 16h).

Contact: 078 400 27 38

*En collaboration avec les associations
genevoises de soutien aux personnes migrantes*

Infos et inscriptions : www.lesprogrammesdelaforme.com



ligue genevoise contre le cancer



Avec le soutien de:
REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE