



centre-ressource.ch

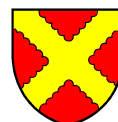
Association proposant des activités locales de bien-être

PROGRAMME 2026 - 2027

Enfants & Adultes



Avec le soutien des communes de Genthod et Bellevue



COURS ENFANTS

ÉCOLE DU CIRQUE (7-12 ans)

Mardi 16h20 à 17h30 Date premier cours 25.08.2026	Salle de gym à Bellevue
Lucien THAON - 079 658 30 54 vinlu@geneva-link.ch	Prix : CHF 400.-*

Sans compétition ni sélection, découvrir et se perfectionner dans différentes techniques du cirque : jonglerie, acrobatie, magie, anneau asiatique, trapèze, tissus, boule, monocycle et sculpture de ballons. Le cours est enseigné par Lucien Thaon et accompagné d'une monitrice.

* Pour les enfants domiciliés hors communes de Genthod et Bellevue l'écologie est de 500.-.

BREAKDANCE (8-16 ans) **Nouveau**

Mercredi 16h15 à 17h45	Salle de rythmique à Bellevue
Maxim CAMPI aka Fujiroc - 076 403 62 03 campimaxim@gmail.com	Prix : CHF 500.-

Découvre l'univers du breakdance à travers des cours dynamiques, fun et accessibles à tous ! Apprends les freezes, les mouvements au sol et les différentes techniques du break dans une ambiance motivante, mêlant sport, créativité et expression artistique.

Que tu sois débutant ou déjà passionné, viens bouger, progresser et t'amuser au rythme de la culture hip-hop !

COURS ADULTES

RYTHMIQUE SENIORS

Mercredi 10h00 à 11h00	Espace Saladin à Genthod
Aurora CREUX MANE - 079 296 08 00 auroracmane@gmail.com	Prix : CHF 450.-

La Rythmique Jaques-Dalcroze stimule l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation, tout en étant également un entraînement physique. Elle développe la musicalité, l'imagination et la relaxation.

HATHA YOGA

Mardi 20h00 à 21h00	Salle de rythmique à Bellevue
Régine HEBRARD - 079 675 83 27 rjaccard@bluewin.ch	Prix : CHF 450.-

Pratique anti-stress par excellence, le yoga améliore la souplesse, renforce le système musculaire et permet de prendre conscience de sa respiration. Il permet également d'observer son corps et son mental, c'est une première étape vers la méditation.

YOGA SENIOR

Lundi 10h00 à 11h15	Espace Saladin à Genthod
Pierre HEBRARD - 079 439 48 51 phebrard@infomaniak.ch	Prix : CHF 450.-

Le Yoga senior se pratique principalement assis sur une chaise en douceur et au rythme de chacun. Complété par des exercices de respiration et de relaxation. Vous allez améliorer votre équilibre et votre souplesse.

QI GONG

Jeudi 18h30 à 19h30	Espace Saladin à Genthod
François CREUX - 079 546 74 84 fr.creux@gmail.com	Prix : CHF 450.-

Le Qi Gong est un travail de l'énergie, lié aux méridiens de la médecine chinoise. Les mouvements profonds et lents favorisent votre bien-être à travers la respiration, les postures, les étirements, l'auto-massage, et contribuent à la détente et au calme intérieur.

TAI CHI

Jeudi 19h40 à 20h40	Espace Saladin à Genthod
François CREUX - 079 546 74 84 fr.creux@gmail.com	Prix : CHF 450.-

Le Tai Chi fait partie des arts martiaux chinois. Dans ce cours, vous apprenez un enchaînement de mouvements fluides et lents qui favorise l'équilibre, l'énergie et le bien-être.

GYM DOUCE

Jeudi 9h00 à 10h00	Espace Saladin à Genthod
Carmela SCHNEIDER - 079 816 87 11 carmela-schneider@bluewin.ch	Prix : CHF 400.-

La gym douce offre une pratique progressive et adaptée en musique. Elle améliore la souplesse, la posture et la coordination, tout en renforçant doucement le corps. Idéal pour préserver ou retrouver la mobilité dans une ambiance chaleureuse.

GYM TONIC

Mercredi 17h45 à 18h45 Mercredi 19h00 à 20h00	Espace Saladin à Genthod
Carmela SCHNEIDER - 079 816 87 11 carmela-schneider@bluewin.ch	Prix : CHF 400.-

Le cours de gym tonic est un Cardio-Abdos-Fessiers dynamique et en musique. Il stimule la coordination et la vitalité, renforce les muscles et augmente l'endurance et la souplesse. Un cours énergique et motivant dans une ambiance conviviale.

Inscription et renseignements : Auprès des professeurs

Début des cours : Semaine du 14 septembre (cirque dès le 25 août)

Cours d'essai : Vous avez la possibilité de faire un cours d'essai sans frais ni engagement dans chaque discipline.

Prix : Tous les prix s'entendent par année et par cours.

Extrait des conditions générales :

Chaque participant doit disposer d'une assurance accident et RC.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés genevois.

Le calendrier général est à votre disposition sur le site internet.

Le montant du cours est dû au professeur concerné selon ses conditions d'inscriptions.

Ressource se réserve le droit d'annuler un cours ou d'en modifier l'horaire.

