



PROGRAMME

SEMAINE
SPORT'OUVERTES

DU 19 AU 25 MAI 2025
PLAN-LES-OUATES

Informations détaillées sur
www.sportouvertes.ch

6H00 30 7H00 30 8H00 30 9H00 30 10H00 30 11H00 30 12H00 30 13H00 30 14H00 30 15H00 30 16H00 30 17H00 30 18H00 30 19H00 30 20H00 30 21H00 30 22H00 30 23H00

LUN
19

MAR
20

MER
21

JEU
22

VEN
23

SAM
24

DIM
25

TRIATHLON
dès 17 ans

ENTRAÎNEMENTS GARDIENS Juniors E & D
10-11 ans & 12-13 ans

ÉQUITATION dès 3 ans

GYM 2-4 ans

FOOT Juniors E 10-11 ans

TIR À L'ARC dès 6 ans

FOOTBALL AMÉRICAIN dès 11 ans

FOOTBALL AMÉRICAIN dès 18 ans

KICK BOXING MMA dès 14 ans

GYM ACTIVE ♀
COURS DE HIT dès 18 ans

NATATION
dès 18 ans

GYM 4-5 ans

FOOT Juniors D & C
12-13 ans & 14-15 ans

KARATÉ dès 14 ans

TAUJ dès 18 ans

BASKET ♂ 16-17 ans & dès 18 ans

TIR À L'ARC dès 6 ans

FOOT dès 20 ans

GYM 6-7 ans

FULL-CONTACT
dès 12 ans

BASKET ♂ 14-15 ans

GYM ACROBATIQUE 8-15 ans

COND. PHYSIQUE
CARDIO KICK BOXING
dès 14 ans

KARATÉ 7-13 ans

PARKOUR dès 10 ans

BASKET ♂ 12-13 ans & 14-15 ans

COND. PHYSIQUE
CROSS TRAINING
dès 14 ans

COND. PHYSIQUE
dès 14 ans

BASKET ♀ 8-9 ans

BASKET ♂ 8-9 ans

BASKET ♀ 10-11 ans

AIKI KICK dès 12 ans

TIR À L'ARC JAPONAIS
dès 16 ans

BASKET ♀ dès 18 ans

TENNIS 4-18 ans

BASKET ♀ ♂ 6-7 ans

ÉQUITATION dès 3 ans

RUGBY 5-12 ans

TIR À L'ARC
dès 6 ans

KICK BOXING MMA
dès 14 ans

VOLLEYBALL RELAX ♀ ♂
dès 18 ans

FOOT 5-9 ans

TRIATHLON VTT
9-12 ans

TIR À L'ARC
dès 6 ans

BASKET ♀ 12-13 ans & 14-15 ans

BASKET ♀ 12-13 ans & 14-15 ans

PLONGÉE dès 10 ans

BASKET ♀ 12-13 ans & 14-15 ans

BASKET ♀ 12-13 ans & 14-15 ans

SPK SELF PRO KRAV
dès 12 ans

TRIATHLON
NATATION 9-12 ans

KARATÉ 7-13 ans

PÉTANQUE dès 8 ans

TIR À L'ARC JAPONAIS
dès 16 ans

COND. PHYSIQUE
POWER MOVE
dès 14 ans

MULTISPORTS
7-10 ans

HANDBALL M13 et M15
12-13 ans & 14-15 ans

COND. PHYSIQUE
CARDIO
dès 14 ans

BADMINTON dès 16 ans

KARATÉ dès 14 ans

AQUAGYM
dès 18 ans

VOLLEYBALL RELAX ♀
dès 18 ans

GYM 8-12 ans

HANDBALL M15 & M17
14-15 ans & 16-17 ans

TIR À L'ARC
dès 6 ans

BASKET ♂ 14-15 ans

NATATION ARTISTIQUE
dès 9 ans

PLONGÉE dès 10 ans

BASKET ♀ ♂ 14-15 ans

KAJUKENBO dès 12 ans

EMPLACEMENTS DES ACTIVITÉS

- CENTRE ÉQUESTRE
- CENTRE SPORTIF DES CHERPINES
- SALLE DE GYM ET PISCINE LE SAPAY
- STAND DE TIR EXTÉRIEUR
- SALLE DE GYM, DE RYTHMIQUE, BOULODROME ET PISCINE ÉCOLE DU PRÉ-DU-CAMP
- SALLE DE GYM, DE RYTHMIQUE & DOJO CHAMP JOLY
- SALLE OMNISPORT EC AIMÉE-STITELMANN
- SKATEPARK

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

Plongée : info@plongeplo.ch
Natation • Natation artistique • Aquagym • Triathlon : info@plo-natation.ch

♂ Hommes ♀ Femmes ♀ ♂ Mixte