

PLANNING DES COURS 2020-2021

donnés dans les salles/sur le terrain de football de la commune de Puplinge

Ce planning concerne uniquement les cours réguliers donnés dans les salles/sur le terrain de football appartenant à la commune de Puplinge. Les horaires sont donnés à titre indicatif, sous réserve de modification. Pour toute information et/ou inscription, merci de prendre directement contact avec le ou la responsable du cours.

Adresses

- salle communale : rue de Graman 66 (escaliers qui descendent)
- salle de musique : rue de Graman 66 (escaliers qui montent)
- salle du Conservatoire : rue de Graman 66 (escaliers qui montent)
- salle de réunion : rue de Graman 64
- salle de rythmique : rue de Graman 52 (bâtiment scolaire, entre les deux entrées de l'école)
- salle de gym : rue de Graman 52 (bâtiment scolaire, côté chemin de la Brenaz, escaliers qui descendent)
- terrain de football : chemin de la Brenaz 15

D'autres cours, qui ne figurent pas dans ce planning, sont donnés à Puplinge. Il s'agit de cours ayant lieu dans des ateliers, arcades de commerçant-e-s, chez des privé-e-s, à domicile ou en extérieur. La liste des activités proposées se trouve sur www.puplinge.ch, rubriques *Culture, Sports, Loisirs*, sous *Loisirs* et sous *Sports*.

LUNDI				
HORAIRES	COURS	RESPONSABLE	CONTACT	LIEU
08h00-21h00	Violon	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 claude.doriot@cmg.ch	Salle Conservatoire
08h45-10h00	Yoga pour tous	Communes-Ecole Aarti Läderach	022 388 16 78 (N° général) communes.ecole@bluewin.ch	Salle musique
10h00-11h00	Power Pilates (niveau avancé)	Communes-Ecole Aline Geuther	022 388 16 78 (N° général) communes.ecole@bluewin.ch	Salle musique
14h00-15h30	Gym des Aînés mixte	Ruth Niggli	022 349 47 15	Salle communale
16h00-20h30	Formation musicale	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 claude.doriot@cmg.ch	Salle réunion
16h00-23h00	Tennis de table (juniors, adolescents, adultes)	CTT Puplinge Alexandre Camelin	078 827 69 73 info@ctt-puplinge.ch	Salle de gym : - du 24.08.20 au 25.10.20 Salle communale : - du 26.10.20 au 28.03.21 Salle de gym : - du 29.03.21 au 02.07.21
17h00-18h00	Gym Parents et enfants toniques	Silvia Perdichizzi	076 396 09 03 p.silvia@hispeed.ch	Salle rythmique
17h00-23h00	Football	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym du 26.10.20 au 28.03.21)
17h15-18h15	Sophrologie Relaxation Méditation Yoga	Catherine Sciarini Dufeil	022 349 90 11 - 079 522 76 08 cathsciyoga@gmail.com	Salle musique
18h00-19h00	Pilates	Silvia Perdichizzi	076 396 09 03 p.silvia@hispeed.ch	Salle rythmique
18h30-19h30	Sophrologie Relaxation Méditation Yoga	Catherine Sciarini Dufeil	022 349 90 11 - 079 522 76 08 cathsciyoga@gmail.com	Salle musique
19h30-20h30	Mix Zumba	So'Dance Marie Zurbriggen	022 348 34 71 - 079 625 07 93 marie.zurbriggen71@gmail.com	Salle rythmique

M A R D I				
HORAIRES	COURS	RESPONSABLE	CONTACT	LIEU
08h00-21h00	Piano	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 claude.doriot@cmg.ch	Salle Conservatoire
09h00-10h30	Gym dames	Ruth Niggli	022 349 47 15	Salle communale
09h45-10h45	Mix Zumba Aînés	So'Dance Marie Zurbriggen	022 348 34 71 - 079 625 07 93 marie.zurbriggen71@gmail.com	Salle musique
10h30-12h00	Entraînement musculaire abdominal, cardio-training	Get fit the runners way Leigh Anne Boonzaier	079 466 70 95 leigh.getfit@gmail.com	Salle communale
11h00-12h15	Yoga	Ça Marche Catherine Merlier	0033 6 38 98 34 87 catmarchewalking@gmail.com	Salle musique
13h30-18h00	Italien (élèves primaire / secondaire)	Consulat général d'Italie	022 839 67 49 - 078 689 46 88 scuola.ginevra@esteri.it	Salle musique
14h00-16h00	Chorale «L'air de Rien»	Marie-Claude Kiener	022 349 43 33 - 079 755 61 60	Salle communale
16h00-23h00	Tennis de table	CTT Puplinge Alexandre Camelin	078 827 69 73 info@ctt-puplinge.ch	Salle communale
17h00-23h00	Football	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym du 26.10.20 au 28.03.21)
17h30-18h15	Zumba juniors (dès 10 ans)	So'Dance Marie Zurbriggen	022 348 34 71 - 079 625 07 93 marie.zurbriggen71@gmail.com	Salle rythmique
17h30-19h00	Football féminin / FF15	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym du 26.10.20 au 28.03.21)
18h00-19h30	Football féminin / FF19	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym du 26.10.20 au 28.03.21)
18h30-19h30	Pilates (niveau avancé)	Sasha Veyrat	079 378 94 40 sashaveyrat@gmail.com	Salle rythmique
19h15-20h15	Gym Les Puplingeaises	Geneviève Jeannet	022 349 98 48 - 078 724 08 74 g.jeannet.07@gmail.com	Salle musique
19h30-20h30	Pilates (intermédiaire / avancé)	Sasha Veyrat	079 378 94 40 sashaveyrat@gmail.com	Salle rythmique

M E R C R E D I				
HORAIRES	COURS	RESPONSABLE	CONTACT	LIEU
08h00-21h00	Violon	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 claude.doriot@cmg.ch	Salle Conservatoire
09h00-14h00	Initiation musicale / Formation musicale	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 claude.doriot@cmg.ch	Salle réunion
10h00-11h00	Energy-Fit	Communes-Ecole Catherine Chollet	022 388 16 78 (N° général) communes.ecole@bluewin.ch	Salle musique
12h30-14h00	Netball	Caroline Welch-Ballentine	0033 6 19 60 90 19 caroline@meininetball.ch	Salle de gym
14h15-21h00	Football	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym du 26.10.20 au 28.03.21, 14h15-19h45)
16h00-19h30	Gym dos / Pilates	Suzanne Degoumois	079 670 64 79 sdegoumois@bluewin.ch	Salle rythmique

Cours donnés dans les salles / sur le terrain de football de la commune de Puplinge

MERCREDI (suite)				
HORAIRES	COURS	RESPONSABLE	CONTACT	LIEU
16h00-23h00	Tennis de table	CTT Puplinge Alexandre Camelin	078 827 69 73 info@ctt-puplinge.ch	Salle communale
16h30-18h30	Formation musicale	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 clauded.doriot@cmg.ch	Salle réunion
17h15-18h15	Cours de relaxation	Cabinet Fleur de Lotus Patrizia Tartaglione	079 631 70 24 fleurdelotus.ptartaglione@bluewin.ch	Salle musique
18h30-19h30	Cours de relaxation	Cabinet Fleur de Lotus Patrizia Tartaglione	079 631 70 24 fleurdelotus.ptartaglione@bluewin.ch	Salle musique
18h30-20h30	Piano	Claude Doriot	076 344 92 34 clauded.doriot@cmg.ch	Salle réunion
19h30-20h30	Taiji / Qigong	Lingling Yu von Haller	022 860 00 38 - 079 335 65 99 lingling.yu1@bluewin.ch	Salle rythmique
20h00-23h00	Badminton	Yann Kenzey	076 436 36 27 yann@kenzey.ch	Salle de gym

JEUDI				
HORAIRES	COURS	RESPONSABLE	CONTACT	LIEU
08h00-21h00	Piano	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 clauded.doriot@cmg.ch	Salle Conservatoire
08h30-09h45	Pilates	Ça Marche Catherine Merlier	0033 6 38 98 34 87 catmarchewalking@gmail.com	Salle musique
09h00-10h30	Entraînement musculaire abdominal, cardio-training	Get fit the runners way Leigh Anne Boonzaier	079 466 70 95 leigh.getfit@gmail.com	Salle communale
10h00-11h00	Pilates	Ça Marche Catherine Merlier	0033 6 38 98 34 87 catmarchewalking@gmail.com	Salle musique
16h00-23h00	Tennis de table	CTT Puplinge Alexandre Camelin	078 827 69 73 info@ctt-puplinge.ch	Salle communale
17h00-18h00	Yoga Relaxation Méditation Sophrologie	Catherine Sciarini Dufeil	022 349 90 11 - 079 522 76 08 cathscyoga@gmail.com	Salle musique
17h00-21h00	Football	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym du 26.10.20 au 28.03.21, 17h-18h30)
17h30-19h00	Football féminin / FF15	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym du 26.10.20 au 28.03.21)
18h15-19h15	Yoga Relaxation Méditation Sophrologie	Catherine Sciarini Dufeil	022 349 90 11 - 079 522 76 08 cathscyoga@gmail.com	Salle musique
18h30-19h30	Gym Pilates (niveau débutant)	Commune-Ecole Manuella Cosandey	022 388 16 78 (N° général) communes.ecole@bluewin.ch	Salle rythmique
18h45-20h15	Condition physique et boxe anglaise	ABC Athletic Boxe cardio-training Thierry Pasche	079 348 18 36 t.pasche@bluewin.ch	Salle de gym
19h30-20h30	Gym Pilates (niveau débutant)	Commune-Ecole Manuella Cosandey	022 388 16 78 (N° général) communes.ecole@bluewin.ch	Salle rythmique
19h30-20h30	Pilates (niveau débutant/intermédiaire)	Sasha Veyrat	079 378 94 40 sashaveyrat@gmail.com	Salle musique
20h30-21h30	Gym mixte	Groupe mixte de gym Michael Vernet	079 884 21 38 m.vernet@bluewin.ch	Salle de gym

V E N D R E D I				
HORAIRES	COURS	RESPONSABLE	CONTACT	LIEU
08h00-21h00	Violon	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 claude.doriot@cmg.ch	Salle Conservatoire
09h00-10h15	Yoga	Ça Marche Catherine Merlier	0033 63 898 34 87 catmarchewalking@gmail.com	Salle musique
09h45-10h45	Zumba	So'Dance Marie Zurbruggen	022 348 34 71 - 079 625 07 93 marie.zurbruggen71@gmail.com	Salle communale
10h30-12h00	Pilates/Yoga	Ça Marche Catherine Merlier	0033 6 38 98 34 87 catmarchewalking@gmail.com	Salle musique
16h30-19h30	Tchoukball	Tchoukball Puplinge Daniel Buschbeck	022 796 67 66 info@tchoukballgeneve.ch	Salle de gym - du 24.08.20 au 25.10.20 - du 26.10.20 au 28.03.21 (16h30-18h00) - du 29.03.21 au 02.07.21
17h30-20h00	Taekwon-do	Taekwon-do ITF Genève Anthony Meynet	076 573 15 02 itfgeneve@gmail.com	Salle rythmique
17h30-21h00	Football	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym, du 26.10.20 au 28.03.21, 18h15-20h00)
18h00-19h30	Football féminin / FF19	FC Puplinge Jean-Luc Fornallaz	078 635 22 64 www.puplinge-fc.ch	Terrain de foot (Salle de gym du 26.10.20 au 28.03.21)
19h45-21h30	Taekwon-do	Taekwon-do ITF Genève Anthony Meynet	076 573 15 02 itfgeneve@gmail.com	Salle de gym

S A M E D I				
HORAIRES	COURS	RESPONSABLE	CONTACT	LIEU
08h00-14h00	Piano	Conservatoire de musique Claude Doriot	076 344 92 34 claude.doriot@cmg.ch	Salle Conservatoire
08h00-23h00	Tennis de table	CTT Puplinge Alexandre Camelin	078 827 69 73 info@ctt-puplinge.ch	Salle de gym
09h00-12h00	Piano	Claudio Doriot	076 344 92 34 claude.doriot@cmg.ch	Salle réunion

Mon planning de cours :



Passer moins de temps sur les écrans, c'est bon pour moi !

Privilégier les jeux en extérieur

Changeons un peu mieux !

vivonsmieux.ch

Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, c'est bon pour moi !

Bouger tous les jours

Changeons un peu mieux !

vivonsmieux.ch