

Journée
Vitaminée
Samedi 18 Juin
Piscine de la
Fontenette 2016

BAR À JUS
DE FRUITS

**FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE
PENDANT CETTE JOURNÉE TONIQUE À LA PISCINE !**

DÈS 9H, AQUA BIKE, AQUA JUMP, AQUA TONIC,
BODY JUMP, BODY BALANCE... **NEW**: ESSAYEZ LE SH'BAM,
LE NOUVEAU COURS QUI RÉVEILLERA LA STAR EN VOUS !

DÈS 18H, FINALE DU CHAMPIONNAT SUISSE U17 DE WATER-POLO !

les activités estivales *carougeoises*

L'été arrive et, à cette saison, Carouge se montre encore plus à son avantage. A côté de ses atouts traditionnels – la convivialité de ses terrasses, de ses marchés, des commerces ou l'attrait de sa vie nocturne – s'en ajoutent d'autres, les activités ou les manifestations. Coup de projecteur sur une période estivale variée et ouverte à toutes et à tous.



Comme chaque année, la Ville de Carouge et différentes associations organisent de nombreuses activités culturelles ou sportives ainsi que des manifestations pour rendre la Cité sarde encore plus attrayante que d'habitude. La piscine de la Fontenette en est un des lieux phares.

JOURNÉE VITAMINÉE

Le samedi 18 juin, la piscine de la Fontenette organise sa journée aquatique, intitulée, cette année,

«Journée vitaminée». Véritable coup d'envoi de sa période estivale, cette manifestation, gratuite et ouverte à toutes et à tous, propose, la journée durant, de nombreuses animations gratuites dont certaines se dérouleront sur un rythme hebdomadaire le long de la saison.

Avec la mise à disposition, pendant toute la période estivale (soit du 14 mai au

«Nous voulons valoriser et assurer la promotion des activités et des lieux carougeois existants dans leur variété, mais aussi créer un pôle touristique pour mieux mettre en valeur nos spécificités et nos atouts, autant en Suisse qu'à l'étranger. L'été est ainsi une saison qui permet à Carouge d'affiner ses offres, voire d'en tester de nouvelles, afin de répondre toujours plus adéquatement et convivialement aux besoins de ses habitants, de ses voisins et de ses visiteurs.»

Le Conseil administratif

28 août), de 15 aqua bikes (vélos aquatiques, 20 francs par séance), les séances gratuites d'aqua tonic (gymnastique aquatique dynamique), d'aqua zumba et de zumba famille sur herbe ainsi que l'organisation de «combats» fitness (kick boxing aquatique) également gratuites, la piscine de la Fontenette étoffe son offre et développe les activités dans les secteurs les plus demandés. Pour rappel, l'aqua kick boxing tire pleinement de l'effet de la résistance du corps à l'eau, celle-ci étant dix fois plus importante que l'air, et permet ainsi de brûler beaucoup de calories en faisant travailler ses muscles.

CÔTÉ NOUVEAUTÉS

Pour cette Journée vitaminée, la piscine de la Fontenette a décidé d'inscrire quatre nouvelles activités à son programme: l'aqua jump et le body jump, le body balance ainsi que le sh'bam. Décryptage.

Le body balance associe des exercices de yoga et de tai chi pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée de mouvements, avec étirements et postures associées à des musiques spécialement choisies, contribuent à plonger votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

Les disciplines d'aqua et de body jump consistent à utiliser deux trampolines tant pour des séances d'aqua jump (en bassin avec de l'eau jusqu'à la taille) que pour celles de body jump (avec des trampolines posés sur le gazon). Pour sa part, le sh'bam est le programme parfait pour quiconque cherche à créer et à laisser parler la star qui sommeille en lui, même si danser n'est pas naturel pour lui. Les tubes les plus populaires, la dance music la plus entendue

ACTIVITÉS GRATUITES DE LA JOURNÉE VITAMINÉE

9 h 15 – 10 h	aqua bike
10 h 15 – 11 h	aqua jump
11 h 15 – 12 h	aqua tonic
12 h 15 – 13 h	body jump
13 h 15 – 14 h	sh'bam
14 h 15 – 15 h	aqua jump
15 h 15 – 16 h	body balance
16 h 15 – 17 h	aqua bike
17 h 15 – 18 h	sh'bam
18 h 15 – 19 h	body jump

Dès 18 h, dans le bassin olympique, finale du Championnat suisse U17 de water-polo.

dans les meilleures discothèques du monde entier, les remix de grands classiques et des rythmes latinos modernisés, sh'bam est la manière la plus décoiffante et sociable de s'entraîner. ■

Nager pour aider

Organisé par Terre des hommes Suisse et Carouge Natation, «Nager pour aider» permet à tout un chacun de se mobiliser pour une cause lors d'une journée sportive et solidaire ! Cette manifestation gratuite s'adresse aux nageurs et aux nageuses capables de faire au minimum un aller-retour dans le grand bassin sans aide. Les fonds collectés lors de ces traversées de la piscine permettront, notamment, d'offrir un avenir



meilleur à des enfants défavorisés de Cali en Colombie. Il s'agit de soutenir un programme de promotion d'activités artistiques et culturelles pour lutter contre l'insécurité, la stigmatisation et la violence qui affectent les jeunes des quartiers défavorisés de Cali.

Piscine de la Fontenette.
Samedi 25 juin 2016, de 9 h à 19 h.