



Centre Médical  
de Lancy

Arsanté est l'acteur de référence en Suisse Romande dans les soins intégrés et l'accompagnement social. On retrouve des équipes dynamiques qui mettent au centre de leur intérêt l'humain, tout en étant à jour sur la médecine actuelle et innovante dans les prises en charge ambulatoires de proximité. Informations sur le site internet Arsanté: [www.arsante.ch](http://www.arsante.ch)

**Découvrez les cours du Centre Médical de Lancy**

- Pilates**
- Pilates Senior**
- Yoga**
- Family Acro Yoga**
- Gym poussette**
- Cours de préparation à la naissance**

Centre Médical  
de Lancy



- 📍 59C route de Chancy, 1213 Petit-Lancy
- ☎ 022 709 02 95
- ✉ [reception@cmlancy.ch](mailto:reception@cmlancy.ch)
- 🌐 [www.cmlancy.ch](http://www.cmlancy.ch)



## YOGA

### **Mercredi de 18h30 à 19h30**

Pour améliorer la souplesse du corps et de l'esprit. Les postures évolutives sont accessibles à tous, elles permettent entre autres de renforcer le dos et les abdominaux en douceur.

Progressivement vous apprendrez également à gérer le stress et les agitations du mental grâce aux exercices de respiration et de méditation.

**30.- le cours**

---

## PILATES

### **Lundi de 11h à 12h, seniors**

### **Lundi de 18h à 19h, intermédiaire**

### **Lundi de 19h à 20h, débutant-moyen**

### **Mercredi de 12h30 à 13h30, débutant-moyen**

### **Vendredi de 11h à 12h, seniors**

### **Vendredi de 12h30 à 13h30, intermédiaire**

- Développe une meilleure posture
- Améliore la souplesse
- Combat le mal de dos
- Renforce la sangle abdominale et le plancher pelvien
- Prévient la répétition de blessures et les courbatures

**20.- le cours, 180.- les 9 cours**

---

## PILATES PRÉ ET POST NATAL

### **Horaire à convenir avec les participantes**

A l'aide du Pilates, vous travaillerez l'ensemble de votre corps de manière adaptée en attendant l'arrivée de bébé. Après l'accouchement, cela vous permettra un travail optimal des abdominaux et du périnée tout en respectant votre physiologie.

**50.- le cours, 450.- les 10 cours**

## COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

### **Mardi de 18h à 19h30**

### **Cours collectif, les pères sont la bienvenue**

Séances collectives de préparation à la naissance et à la parentalité, moment privilégié pour vous préparer physiquement et mentalement au phénomène de la naissance.

Ses séances apportent une information très large sur tous les aspects de la grossesse, de l'accouchement et de l'après naissance. Elles privilégient les exercices corporels, et abordent également la respiration et les massages.

**30.- le cours**

---

## FAMILY ACROYOGA

### **Samedi de 10h à 11h30**

Yoga, acrobaties et massages pour les enfants de 3 à 12 ans accompagnés de leurs parents. Séance de 90 min ludique et joyeuse pour un moment sport et détente familial.

1 à 2 cours/mois sur inscriptions sera proposé dans un premier temps pour vous permettre de découvrir cette nouvelle discipline en pleine expansion.

**30.- le cours**

---

## GYM POUSETTE

### **Samedi de 10h à 11h30**

Retrouver sa silhouette et sa tonicité musculaire après l'accouchement tout en promenant bébé c'est possible, grâce à la gym poussette. Les séances seront adaptées et progressives, afin de vous aider à vous sentir mieux dans votre corps de maman. Elles se dérouleront en extérieur, au parc Navazza et en intérieur par mauvais temps.

**25.- le cours, 225 chf les 10 cours**