

« LA MARCHÉ EST LE MEILLEUR REMÈDE POUR L'HOMME »

disait Hippocrate, il y a près de 2000 ans.

Marcher régulièrement améliore l'état de santé général, la condition physique et l'esprit de chacun.

DIMANCHEAPIED.CH

Pour marcher dans les pas d'Hippocrate, la nouvelle association DIMANCHEAPIED.CH propose 10 visites guidées, thématiques, de 2 heures, un dimanche par mois, de mai à octobre, à 10h et à 14h.

En chemin, la tête ne reste pas en friche. Ces balades urbaines ou campagnardes allient découvertes culturelles, sport et convivialité. Faciles d'accès, elles invitent les habitants de l'agglomération franco-valdo-genevoise et d'ailleurs, à la découverte du patrimoine local.

LES BAINS DE CRESSY

Pour conserver votre forme ou prolonger votre bien-être, Les Bains de Cressy s'associent aux dimanches à pied. A chaque participant, munis d'un bon, reçu à l'issue de l'une des balades, une entrée aux bains est offerte au prix de **10 CHF au lieu de 22 CHF**. Validité du bon 1 mois, après chaque visite.

NOUS SOUTENIR / CONTACT

Association DIMANCHEAPIED.CH
dimancheapied@dimancheapied.ch
T. +41 76 224 84 07

« MARCHER DÉTEND ET LIBÈRE NOTRE CORPS ET NOTRE ESPRIT ! »

La marche... tout un programme !

■ Les dimanches à pied proposent 10 visites thématiques pour le plaisir de se faire du bien.

■ Marcher 30 minutes quotidiennement permet de dépenser ~ 1000 kcal par semaine.

■ Marcher régulièrement améliore l'état de santé général. Fini hypertension, diabète, cholestérol, surpoids ou stress....

■ Avec 16 articulations, 107 ligaments, 26 os et 20 muscles, nos pieds garantissent notre équilibre.

■ Marcher 30 minutes à intensité modérée représente 3'000 à 4'000 pas, par jour, pour un adulte en bonne santé.

bains
de Cressy

dimanche à pied
www.dimancheapied.ch

DIMANCHEAPIED.CH PRESENTE

LES DIMANCHES A PIED PROGRAMME 2016

10 VISITES GUIDEES A PIED ET UNE SURPRISE POUR LE PLAISIR DE MARCHER EN VILLE ET EN CAMPAGNE

www.dimancheapied.ch



© Martine Pasche - www.dimancheapied.ch



© Martine Pasche - www.dimancheapied.ch

PROGRAMME 2016 DIMANCHE A PIED

22 mai ■ Une balade au vert à Cartigny

Cartigny, miroir de Genève.

10h Départ : Arrêt TPG Moulin-de-Vert

Guide: Valérie Fontaine

■ Jardins disparus, créés ou conservés

Ayez l'œil affuté!

14h Départ : Uni Mail (côté parc Baud-Bovy)

guide: Dominique Zumkeller

26 juin ■ Vrai ou faux ?

Histoires inattendues et espiègles.

10h Départ : Jardin Anglais

(fontaine des «Quatre-Saisons»)

Guide: Evelyn Riedener

■ Carouge, une histoire d'eaux

L'eau dans tous ses états.

14h Départ : Rondeau de Carouge

Guide: Valérie Fontaine

17 juillet ■ Les explorateurs genevois

Trésors et pépites en vue.

10h Départ : Cour du Collège Calvin

Guide: Silvia Graa

■ La paix pour horizon

Mandela, Ghandi, Berset unis pour la paix.

14h Départ : Conservatoire et jardin botaniques
(buvette)

Guide: Martine Pasche

* descriptifs complets des visites sur www.dimancheapied.ch

21 août ■ La Genève de Victor Frankenstein

Des textes lus vous feront trembler.

10h Départ : Entrée parc Moyrier

(120-122, rue de Lausanne).

Guide: Daniel Vulliamy

■ Balade viticole et villageoise à Dardagny

Un village vigneron dessiné.

14h Départ : Cours du château de Dardagny

Guide: Michèle Gonseth

18 septembre ■ Bacchus nous tend la main

Vos papilles sont en alerte.

10h Départ : Mairie du Grand-Saconnex

Guide: Cedric Blattner

■ Le chant des sirènes, littérature aquatique

A vos palmes !

14h Départ : Bains des Pâquis (entrée)

Guide: Sita Pottacheruva

16 octobre ■ VISITE SURPRISE

(Uniquement pour les participants des dimanches à pied, édition 2016). Gratuite.

18h Départ: Centre ville - SURPRISE !

PRIX: 10 FCH la visite (2h).

Gratuite pour les moins de 12 ans.

INSCRIPTIONS

Association DIMANCHEAPIED.CH

Site: www.dimancheapied.ch

Email: dimancheapied@dimancheapied.ch

Tel. + 41 76 224 84 07