

MARS 2024 | NEWSLETTER 18



OUVERTURE DE LA PISCINE LE MERCREDI 15 MAI 2024 À 10H00

La nouveauté de la saison estivale 2024 sera le partenariat entre le centre sportif de Maisonnex et madhara Meyrin. Dès le 27 mai et jusqu'au 19 septembre, des cours de yoga vous seront proposés.

En attendant le début des leçons, Marilyne, enseignante brevetée, nous explique succinctement la philosophie du yoga.

Le yoga offre une approche holistique de la santé et du bien-être. Il s'agit d'un ensemble de pratiques alliant des postures physiques, des respirations conscientes et de la méditation qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit. En somme, il est question de se reconnecter à Soi. Les bienfaits sont multiples :

- Améliorer l'alignement de son corps, de sa souplesse, le renforcement musculaire, la concentration et la clarté d'esprit ;
- Augmenter sa vitalité ce qui procure un sentiment de légèreté et de jeunesse ;
- Développer une meilleure connaissance et conscience de Soi : flux des pensées, résistances physiques et psychiques afin de mieux se connaître et cultiver l'amour de Soi ;
- Réduire le stress, ses peurs, les insomnies et l'anxiété ;
- Stimuler et nettoyer le système immunitaire, cardiaque, lymphatique et hormonal ;
- Créer du lien social, développer la compassion et le non-jugement, en changeant, peu à peu, son état d'esprit qui devient plus fort et confiant.



Nous utilisons le corps pour sentir ce qui se passe dans son for intérieur. La respiration permet de lâcher des tensions en douceur, de laisser aller ce qui n'a plus de sens dans le moment présent. On apprend l'accueil de ce qui EST. Ce qui se dévoile sur le tapis est un miroir de ce qui se passe dans sa vie.

En résumé, le yoga est TOUT sauf une simple pratique gymnique. C'est un voyage vers le bien-être intégral qui nous permet d'harmoniser notre corps, notre esprit et notre âme.

Alors, n'hésitez pas et rejoignez-nous dans cette aventure transformatrice au bord de la piscine ou dans un court de squash si le beau temps n'est pas de la partie. Des tapis seront à votre disposition et je vous réserve un bain sonore...



TC MEYRIN | TOURNOI DU 11 FÉVRIER 2024

Le dimanche 11 février dernier, sur proposition de leurs professeurs de tennis, **10 enfants U10-U12** ont été invités à participer à une journée d'initiation à la compétition.

Le critère de sélection était que l'enfant joue niveau « balles vertes » selon le programme de SwissTennis. Cette journée s'est déroulée dans une ambiance conviviale sans oublier le côté initiation à la compétition.

Durant cette journée, les enfants ont pu jouer **17 matchs** et les vainqueurs des matchs du matin se sont retrouvés pour jouer les demi-finales et finales dans le tableau principal alors que les perdants n'ont pas été oubliés, puis- qu'ils ont pu s'affronter dans une consolante se jouant au super Tie-break.

Manon a remporté la finale du tableau principal dans un match familial puisqu'elle a joué contre sa sœur Julie. Dans le tableau de la consolante, Simon s'est imposé face à Nova.

Ces finales nous ont montrés de beaux matchs et les parents ont pu mesurer les progrès accomplis depuis le mois de septembre dernier.

Des jolies coupes ont été remises aux vainqueurs et chaque participant.e ont reçu un prix et des bonbons.

On remercie le professeur Franck Borrel pour cette initiative, toutes les joueuses et tous les joueurs pour leur participation ainsi que pour le bel état d'esprit. Merci aussi aux parents venus nombreux assister aux finales et à la remise des prix.

Les organisateurs remercient chaleureusement Massimo et le centre sportif de Maisonnex pour la mise à disposition des terrains pour permettre aux juniors du TCM de jouer dans d'excellentes conditions.

Alain Bonvallat – responsable juniors



SQUASH CLUB | MEYRIN

Pour cette nouvelle année, le squash club de Meyrin s'est donné comme objectif d'augmenter le nombre de femmes et de juniors pratiquant le squash.

En février 2024, nous avons eu davantage de juniors qui ont suivi nos leçons et nous avons offert à 30 femmes un cours de squash gratuit. Nous sommes heureux de ce résultat et allons continuer nos efforts dans ce sens.

Nous vous rappelons que chaque femme peut bénéficier d'un cours gratuit. De plus, le club propose des cours collectifs et individuels pour tous les niveaux.

Pour les prochaines vacances scolaires, nous organiserons pour les enfants des camps multisports subventionnés.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Conor (conorsquash@hotmail.com).

TOURNOI D'OUVERTURE | 27 ET 28 AVRIL 2024

Ouvert à tous les abonnés et abonnées du centre sportif de Maisonnex, quel que soit son niveau, son âge, ou son expérience, ce tournoi se veut convivial et familial.

Renseignements sur les sites du TC Meyrin et sur les documents affichés au Centre ou déposés à la réception (il n'y a pas d'inscription possible sur le site SwissTennis).

A priori, Il y aura 4 tableaux: un tableau de simples messieurs et simples dames « open » et un tableau de simples messieurs et simples dames « seniors ». Les vainqueurs de chaque tableau de la plus haute catégorie seront qualifiés pour participer au Club Champion Trophy qui réunit en fin de saison les vainqueurs des clubs de toute la Suisse.

Les rencontres opposant 2 joueuses/joueurs licenciés comptent pour les points de la licence.

Selon le nombre de personnes inscrites, il pourra y avoir soit des tableaux classiques avec consolantes ou des poules, chacun contre tous. Dans tous les cas il y aura 2 rencontres minimum par participant/participante.

Pas de licence obligatoire, sauf pour les qualifiés qui voudront poursuivre dans le Trophy.

Les bulletins d'inscriptions seront disponibles à partir 1^{er} avril, au Centre ou sur le site www.tcmeyrin.ch, à retourner par e-mail: tournoinstcmeyrin@bluewin.ch

Le restaurant sera ouvert le week-end du tournoi.

Jean-Claude Messeiller, « official » du tournoi

STAGE JUNIOR DE PÂQUES

Stage de tennis et multi-activités de 9h à 17h réservé aux jeunes âgés entre 8 et 14 ans, possibilité de 9h à 12h.

Il se déroulera sur 5 jours soit du lundi 8 au vendredi 12 avril 2024.

Renseignement sur www.tcmeyrin.ch

Lien inscription stages de Pâques

<https://form.jotform.com/tcmeyrininscriptions/stage-de-paques-avril-2024/stage-de-paques-avril-2024>

Alain Bonvallat, responsable Juniors



TOURNOI DES JEUNES POUSSES

Inscrit au calendrier de Swisstennis, ce tournoi officiel est réservé aux filles et garçons U10 et U12, et en possession d'une licence officielle.

Il se déroulera du jeudi 11 ou du vendredi 12 au dimanche 14 avril 2024.

Inscription sur le site de Swisstennis.

Alain Bonvallat, responsable Juniors

DÉMARCHE | PARTICIPATIVE

Nous avons le plaisir de vous informer que la 2^e édition de notre journée porte ouverte est programmée le **dimanche 23 juin 2024**.

Réservez déjà cette date dans votre agenda.

Cette journée sera destinée à tous nos abonnés ainsi qu'à la population meyrinoise. Vous pourrez notamment faire découvrir à vos amis et connaissances ce splendide site au travers de démonstrations, d'initiations et autres animations ludiques et sportives.

De plus, une deuxième animation ludique et conviviale sera proposée, pour tous les abonnés du centre sportif, durant l'automne 2024. Nous vous en dirons plus en temps voulu.

Les membres du groupe de travail de la démarche participative se réjouissent de vous retrouver toutes et tous pour ces événements.

Comme nous avons l'habitude de le faire depuis quelques mois maintenant, nous vous rappelons que la démarche participative est toujours prête à accueillir de nouvelles propositions, voire mieux, de nouvelles personnes qui souhaiteraient apporter leurs pierres à un édifice en constante évolution. N'hésitez pas à nous rejoindre.

MEYRIN



communication de la réception



Nous vous remercions de bien vouloir passer la brosse au début de chaque partie

Chaque terrain est équipé d'une poubelle pour les débris et d'une poubelle pour le PET.

Vous trouverez aussi à l'entrée du bâtiment (côté terrains de tennis) un sac pour la récupération des balles de tennis usagées.

MERCI DE JOUER LE JEU

Chères abonnées, chers abonnés,

La saison d'hiver approche gentiment de sa fin (31 mars 2024), il est donc temps pour certaines et certains d'entre vous de penser à renouveler votre abonnement pour le sauna ou le squash par exemple. Pour ce faire, vous pouvez directement passer auprès de notre réception.

Nous vous informons que nous allons procéder au nettoyage annuel des casiers dans les vestiaires. À cette fin, si vous désirez que votre casier soit désinfecté et nettoyé, nous vous prions de bien vouloir vider celui-ci pour la date prévue.

Le nettoyage des casiers dans le vestiaire des hommes est prévu le JEUDI 14 MARS 2024. Quant aux casiers dans le vestiaire des femmes, ceux-ci seront nettoyés le MARDI 19 MARS 2024.

Vacances de Pâques : Merci de prendre note que du vendredi 29 mars au lundi 1er avril, notre réception adoptera les horaires du week-end (9h00 - 12h00 et 13h30 - 17h00). Durant ces quatre jours, **notre sauna sera fermé**.

Nouveauté : Durant la période estivale, des cours de yoga seront proposés le lundi (10h00 à 11h00) et le jeudi (09h00 à 10h00) au tarif de CHF 26.- la leçon d'une heure. Nous vous communiquerons ultérieurement des informations plus précises sur cette nouvelle offre et les modalités d'inscriptions.