Aubonne

Aubonne bouge est de retour !

Du 1er au 31 mai, des activités gratuites pour tous

Toutes les informations sur les cours et sur le matériel nécessaire sont sur le site www.duelintercommunalcoop.ch ou scannez le QR code. Certains cours nécessitent une inscription.

coop DUEL INTERCOMMUNAL

coop groupemutuel lematin.ch

UN PROJET DE suisse.bouge

1er au 31 MAI

DU MARDI AU DIMANCHE
10h00 - 17h00 | **Rallye de l'Arboretum 7 km / 4 postes** | Arboretum du Vallon de l'Aubonne | Accueil de l'Arboretum

TOUS LES LUNDIS (excepté 29 mai)
19h00 - 20h00 | **Yoga** - dès 16 ans | Nathur'Zen | Salle de rythmique | Chêne Aubonne

TOUS LES MERCREDIS
15h00 - 16h00 | **Gym Senior** | Gym Senior Aubonne | Salle de rythmique | Chêne Aubonne
18h30 - 19h30 | **Courir pour être en forme** | Assunta Frongillo | Départ : place de jeux, Aubonne

TOUS LES JEUDIS
09h00 - 10h00 | **Danse-aérobic** | Dance2BeFit pour Moove2BeFit Isabelle Baltensperger | Salle communale de Montherod

TOUS LES VENDREDIS
18h15 - 19h15 | **Initiation au Crossfit** - dès 16 ans | Crossfit 1163 | ZI en Courta Rama 2, Box 2-3-4, Etoy

---

1ER MAI | 18h00 - 19h00 | **Pilates** - dès 16 ans | École de Danse Julie Duruisseau | Ch. de Clamogne 27, Aubonne
2 MAI | 10h15 - 11h15 | **Pilates** - dès 16 ans | École de Danse Julie Duruisseau | Ch. de Clamogne 27, Aubonne
| 15h30 - 16h20 | **Eveil à la danse** - 3 à 5 ans | École de Danse Julie Duruisseau | Ch. de Clamogne 27, Aubonne
| 17h30 - 18h30 | **Pilates** - adultes | Mon coaching efficace | Rue du Chaffard 44, Aubonne
3 MAI | 11h00 - 12h00 | **Pilates** - dès 16 ans | École de Danse Julie Duruisseau | Ch. de Clamogne 27, Aubonne
3 MAI | 09h00 - 10h00 | **Groupe balade poussette** | Camille Müller | lieu de rendez-vous annoncé 24h avant
5 MAI | 18h00 - 21h00 | **Tournoi de ping pong** - ouvert à tous | Centre des jeunes | Pl. de la Gare, Aubonne
9 MAI | 17h30 - 19h00 | **Portes ouvertes entrainement de foot** - filles (2008 à 2011) | FC Chêne Aubonne | Terrain de foot, Chêne Aubonne
| 17h30 - 19h00 | **Portes ouvertes entrainement de foot** - junior E (2012-2013) | FC Chêne Aubonne | Terrain de foot, Chêne Aubonne
10 MAI | 08h30 - 09h30 | **Cardio-renforcement** - adultes | Mon coaching efficace | lieu de rendez-vous annoncé 24 h avant
11 MAI | 16h30 - 17h30 | **Pilates** - adultes | Mon coaching efficace | Rue du Chaffard 44, Aubonne
| 17h30 - 19h00 | **Portes ouvertes entrainement de foot** - filles (2008 à 2011) | FC Chêne Aubonne | Etoy
| 17h30 - 19h00 | **Portes ouvertes entrainement de foot** - junior E (2012-2013) | FC Chêne Aubonne | Terrain de foot
14 MAI | 14h00 - 18h00 | **Tounoi de tennis en double** - dès 13 ans | TC Aubonnne | Terrains de tennis, Chêne Aubonne
Membres et non membres, classés ou non, mixte ou non
19 MAI | 08h30 - 09h30 | **Cardio-renforcement** - adultes | Mon coaching efficace | lieu de rendez-vous annoncé 24 h avant
22 MAI | 18h00 - 19h00 | **Cardio-renforcement** - adultes | Mon coaching efficace | lieu de rendez-vous annoncé 24 h avant
23 MAI | 12h15 - 13h15 | **Pilates** - adultes | Mon coaching efficace | Rue du Chaffard 44, Aubonne
24 MAI | 20h00 - 21h00 | **Conférence sur le sommeil, hypnose et coaching santé** - dès 16 ans | Nathur'Zen | Salle Hermanjat, Aubonne
| 14h00 - 16h00 | **Tournoi de Water-polo** | Aquatics club XXI La Côte | Piscine d'Aubonne
27 MAI | 09h00 - 10h15 | **Baignade et Yoga** - dès 16 ans | Nathur'Zen | Plage de Perroy
31 MAI | 19h30 - 20h10 | **Yoga du visage** - dès 16 ans | Nathur'Zen | Salle de l'Esplanade, Aubonne

---

Groupe de marcheurs

Vous aimez les activités d'extérieur, vous pouvez vous libérer en semaine, vous vous préoccupez de votre forme physique… alors contactez-moi ! Nous formerons un groupe de marcheurs, qui se retrouvera une fois par semaine pour arpenter chemins et sentiers de notre superbe région, en toute simplicité et convivialité. **Contact : Mme Catherine Tschabold Montherod 079 318 41 11 – inscriptions jusqu'au 26 avril.**

Groupe balade poussette

Formons un groupe pour se balader dans notre belle commune, partageons un moment entre jeunes parents et cumulons des minutes pour Aubonne Bouge ! **Contact : Mme Camille Müller – 076 426.60.04 – Inscriptions possibles jusqu'au 26 avril. Première rencontre, le 3 mai à 9h00.**

6 MAI Week-end Sport en Fête

Centre culturel et sportif du Chêne

Accueil petit déjeuner offert 8h30 - 9h30

09h00 - 09h50 | **Cardio - renforcement** - Adultes | Mon coaching efficace

09h00 - 10h00 | **Initiation à la Gymnastique polysportive** - de 4 à 6 ans | Gym Aubonne

09h00 - 12h00 | **Pédaler pour l'Ukraine** - Vélo smoothie | Paroisse Protestante

09h30 - 11h00 | **VTT/VTTAE** - Découverte Embouchure de l'Aubonne - 14 km / 300 mD+
SpotVTTAubonne et Jura Vaud Bike | Débutant à moyen

09h30 - 11h30 | **VTT/VTTAE** (év. VTT ou Gravel) - E-bike - Enfilade de Single - 28 km / 712 D+
SpotVTTAubonne et Jura Vaud Bike | Confirmé

09h30 - 12h00 | **VTT/VTTAE** Bière Gimel - 24 km / 550 D+ | SpotVTTAubonne et Jura Vaud Bike | Confirmé

10h00 - 11h00 | **Initiation à la Gymnastique polysportive** - de 6 à 10 ans | Gym Aubonne

10h00 - 11h00 | **Activité théâtrale** - de 9 à 12 ans | Théâtre du Comsi

10h00 - 11h30 | **Portes ouvertes aux entraînements de foot Enfants nés entre 2016 et 2018** | FC Chêne Aubonne

10h00 - 17h00 | **Rallye de l'Arboretum** - 7 km / 4 postes | Arboretum du Vallon de l'Aubonne

10h15 - 11h05 | **Pilates** - Adultes | Mon coaching efficace

10h30 - 11h30 | **Gym - Jeux 3 contre 3** - dès 12 ans | FSG Aubonne Gym Homme

11h00 - 12h00 | **Activité théâtrale** - dès 13 ans | Théâtre du Comsi

11h00 - 12h00 | **Initiation à la Gymnastique polysportive** - de 10 à 13 ans | Gym Aubonne

Buvette tenue par le Kiwanis durant le week-end

11h00 - 14h00 | **VTT/VTTAE** - E-bike Grand Tour - 42 km / 1200 D+
SpotVTTAubonne et Jura Vaud Bike | Confirmés

11h30 - 12h30 | **Yoga** | Comme l'Eau Yoga

13h00 - 13h45 | **Cuisses-abdos-fessiers** | Sabrina Sage

14h00 - 15h30 | **VTT/VTTAE** - Découverte Embouchure de l'Aubonne
SpotVTTAubonne et Jura Vaud Bike | Débutants à moyens

14h00 - 16h00 | **VTT/VTTAE** - E-bike - Enfilade de Single | SpotVTTAubonne et Jura Vaud Bike | Confirmé

14h00 - 16h30 | **VTT/VTTAE** Bière Gimel | SpotVTTAubonne et Jura Vaud Bike | Confirmé

14h00 - 15h00 | **Initiation au Shorinji Kempo - Art martial** - dès 10 ans | Roberto Comino

14h00 - 15h00 | **Danse-aérobic** | Dance2BeFit pour Moove2BeFit – Isabelle Baltensperger

14h00 - 17h00 | **Tournoi de Volley 3 contre 3** | Littoral VBC
Categ. 1 – Jeunes de 13 à 18 ans | Categ. 2 – Adultes dès 18 ans | Categ. 3 – Adultes et jeunes dès 13 ans

14h30 - 15h30 | **Yoga** | Comme l'Eau Yoga

Foodtrucks – 11h00 à 17h00

Pasylema Foodtruck, ramen, bao buns et mochis - www.pasylema.ch
Magistralicious, crêpes/galettes et tartare - www.magistralicious.ch

Vélo smoothie

Envie d'un délicieux smoothie ?
Alors pédalez et repartez avec votre smoothie gagné à la sueur de vos mollets !

Basket Puissance 4

Alliez stratégie et talent pour gagnez à notre basket puissance 4.
Venez avec des amis et affrontez-vous !

7 MAI Week-end Sport en Fête

Centre culturel et sportif du Chêne

08h30 - 09h30 | **Accueil petit déjeuner**

09h30 - 12h30 | **Marche** - 7,6 km | Chœur Mixte Le Muguet

10h00 - 11h00 | **Gym Jeux 3 contre 3** - dès 12 ans | Gym Homme Aubonne

09h30 - 11h00 | **VTT/VTTAE** - Découverte Embouchure de l'Aubonne SpotVTTAubonne.ch &jura-vaud-bike.ch | Débutants à moyen

09h30 - 12h00 | **VTT/VTTAE** - Confirmé Bière Gimel | SpotVTTAubonne.ch &jura-vaud-bike.ch | Confirmés

09h30 - 11h30 | **VTT/VTTAE** (év. VTT ou gravel)- E-bike - Enfilade de Single SpotVTTAubonne.ch &jura-vaud-bike.ch | Confirmés

10h00 - 11h00 | **Yoga** | Comme l'eau Yoga

10h00 - 11h00 | **Éveil à la danse** - 3 à 5 ans | École de danse Julie Duruisseau

11h30 - 12h30 | **Danse-aérobic** | Dance2BeFit pour Moove2BeFit – Isabelle Baltensperger

10h00 - 17h00 | **Rallye de l'Arboretum** - 7 km / 4 postes | Arboretum

11h00 - 14h00 | **VTT/VTTAE** - E-bike Grand Tour | SpotVTTAubonne.ch & jura-vaud-bike.ch | Confirmés

11h30 - 12h30 | **Initiation au netball** - filles de 6 à 14 ans | AGNA

14h00 - 15h00 | **Initiation à la danse moderne** - 8 à 12 ans | Open Mouvement

14h00 - 15h30 | **VTT/VTTAE** - Découverte Embouchure de l'Aubonne SpotVTTAubonne.ch & jura-vaud-bike.ch | Débutants à moyen

14h00 - 16h30 | **VTT/VTTAE** - Confirmé Bière Gimel | SpotVTTAubonne.ch & jura-vaud-bike.ch | Confirmés

14h00 - 16h00 | **VTT/VTTAE** (év. VTT ou gravel)- E-bike - Enfilade de Single SpotVTTAubonne.ch &jura-vaud-bike.ch | Confirmés

14h15 - 15h15 | **Gym senior** | Gym senior Aubonne

15h00 - 16h00 | **Initiation à la danse moderne** - ados & adultes | Open Mouvement

15h30 - 16h30 | **Full body** | Sabrina Sage

14h00 - 15h00 | **Pilates** - dès 16 ans | École de danse Julie Duruisseau

14h00 - 17h00 | **Tournoi de foot** | FC Chêne Aubonne

14h30 - 16h30 | **Initiation vélo cargo** | Commission mobilité

15h30 - 16h30 | **Yoga** | Comme l'eau Yoga

De 13h00 à 15h00
Concert de L'Ôtre !
@lotremusic

Inscription au Brunch

En cas de pluie, l'événement sera maintenu à l'intérieur.

Brunch

Avant ou après une de nos activités sportives proposées, venez vous régaler à notre brunch, organisé par les Tabliers gourmands, **le dimanche 7 mai de 11h00 à 14h00**. **Sur inscription jusqu'au 1er mai : à l'aide du code QR.**
Dès 14 ans : CHF 30.–. De 6 à 14 ans : CHF 15.–. Enfants de moins de 6 ans : gratuits.

Stationnement – Fermeture des routes

Il est possible de se parquer à l'Allée du Chêne.
Interdiction de stationnement à l'Avenue du Chêne, du vendredi 5 mai dès 16h00 au dimanche 7 mai jusqu'à 20h00.
Fermeture de l'Avenue du Chêne le samedi dès 8h00 jusqu'au dimanche 20h00.

Pendant le mois de mai, comptez vos minutes d'activité et faites d'Aubonne la commune la plus sportive de Suisse.
Téléchargez l'application !

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play