

coop

Duel intercommunal

suisse.bouge



Montreux bouge!

2 mai 2019 dès 17 h

GRATUIT

Grande manifestation gratuite dans le cadre de la semaine de «La Suisse bouge». Parcours de 5 km à effectuer par différents moyens de locomotion.

www.montreux.ch/sport



COMMUNE DE
MONTREUX



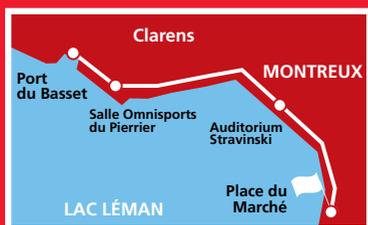
Accumule des minutes de mouvement



Montreux - Place du Marché

Le 2 mai 2019, à 17h, «Le Duel intercommunal de La Suisse bogue» propose un parcours de 5 km ouvert à tous, quel que soit le moyen de locomotion choisi: marche, marche sportive, nordic walking, jogging, course à pied, patins à roulettes, trottinette, skateboard ou poussette. Pour des raisons de sécurité, les vélos, les segways et les hoverboards ne sont pas autorisés.

Inscription gratuite sur place dès 16h30. Repas offert à tous les participants!



Départ à choix toutes les 15 minutes entre 17h et 18h

Démos de Zumba® à 17h30 et 18h pour tous, données par un moniteur de Zumba® certifié.

Cours de Gym Poussette à 17h30.

**Cours spécial d'Urban Training à 18h.
Inscription sur: www.urban-training.ch**



Informations et inscriptions sur www.urban-training.ch

Les séances d'activité physique gratuites ont lieu les lundis à 18h et 19h du 6 mai au 30 septembre. (départ de la Place du Marché).

Au sein d'un groupe composé d'autres participants et dirigé par un coach professionnel, vous entamerez un parcours santé à travers la ville. Il s'agit d'un parcours ludique exploitant les équipement urbains à des fins sportives.



Cours gratuit de Zumba® donné par un moniteur certifié les mardis dès le 7 mai durant les mois de mai, juin, août et septembre à 18h sous le Marché couvert.

Plus d'infos: www.montreux.ch/sport



www.gympoussettes.ch

Dédiée aux jeunes parents souhaitant faire du sport avec leurs enfants dans la poussette. Favorise les échanges et les rencontres entre nouveaux parents à travers le sport et encourage la remise en forme après la grossesse sans quitter son bébé.

Plus d'infos: www.gympoussettes.ch

Organisation: Commune de Montreux
Office du sport et des installations sportives
Tél. 021 962 78 93 – E-mail sport@montreux.ch

