



**Dynamique  
et active**

**BEX**

**la ville sportive**

**du 1er mai au 1er juin 2025  
notre commune participe !**

**DUEL INTERCOMMUNAL  
CHAQUE MINUTE COMpte !**

[www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1880](http://www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1880)

# DURANT TOUT LE MOIS DE MAI

Les sociétés suivantes ouvrent leurs cours habituels et vous proposent de cumuler des minutes durant tout le mois de mai.

## La foulée bellerine

⌚ **LE JEUDI (sauf le 15 mai)** **18h00 ou 18h45**

### Course à pied

Piste Vita

Public : dès 10 ans

⌚ **SAMEDI 3 MAI** **09h00**

### Trail 8 à 12 km

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : plusieurs niveaux

⌚ **DIMANCHE 11 MAI** **09h00**

### Trail 8 à 15 km

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : niveaux moyens à expérimentés

⌚ **DIMANCHE 25 MAI** **09h00**

### Trail 8 à 15 km

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : niveaux moyens à expérimentés

## SFEP

⌚ **MERCREDIS 7, 14, 21, 28 MAI - 14H30 > 15H30**

### Gym danse fun

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : 8 à 12 ans - tenue de sport, baskets d'intérieur

⌚ **JEUDIS 1<sup>ER</sup>, 8, 15, 22 MAI - 20H15 > 21h30**

### Danse contemporaine

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 15 ans

## AIKIDO CLUB BEX

⌚ **LUNDIS 5, 12, 19, 26 MAI - 19H30 > 21H00**

**JEUDIS 1<sup>ER</sup>, 8, 15, 22 MAI - 19H30 > 21H00**

### Aikido Self Défense

DojoPré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans - tenue de sport, pieds nus

# VEN 9 & SAM 10 MAI



9-10  
mai

Matériel de récolte des déchets disponible  
à la Commune de Bex le 9 mai 2025

Gants et sacs poubelles  
gratuits.

## Impacts sur la nature

Les déchets sauvages polluent le sol, les plantes et les eaux.  
Leur durée de vie dans l'environnement est très longue :

- mégot : 2 ans
- bouteille en plastique : 450 ans
- bouteille en verre : 4'000 ans
- pile électrique : 7'500 ans

## Impacts économiques

En Suisse, le coût du nettoyage s'élève à environ 200 millions de francs par an, dont les 3/4 sont supportés par les communes.



# SAMEDI 10 MAI

⌚ 14h00 > 16h00 E-bike

Commission des sports

Place du Marché

Public : dès 14 ans

Matériel : parcours VTT électrique, casque obligatoire

# DIMANCHE 11 MAI



10H00 > 13h00

## Challenge Randonnée

Commission des sports

Parking Tanner aux Plans-sur-Bex

Public : tout niveau, enfants bons marcheurs, sans pousettes

Matériel : chaussures de marche, boisson, petit ravitaillement

Randonnée Les Plans-Bovonne. Possibilité de pic-niquer à l'arrivée. La descente se fait à pied.



09H00 > 10h30

## Trail 8 à 15 km

La foulée bellerine

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : niveaux moyens à expérimentés

# LUNDI 12 MAI



09h00 > 10h00

## Pilates

Ecole de danse L'Alternative

Stand de Vauvrise

Public : dès 16 ans

Matériel : habits de sport, tapis de gym



10h30 > 11h30

## Yoga

Mandala Yoga

Stand de Vauvrise

Public : tout public

Matériel : habits de sport, tapis de gym



15h00 > 16h00

## Danse assise

Résidence Grande Fontaine

Rte de l'Infirmerie 17-19

Public : tout public, adapté aux tout-petits

Chorégraphie guidée sur fond musical en étant assis

**Inscription obligatoire au 024 463 91 69**



16h30 > 17h30

## Gym enfantine

SFEP

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : 4 à 6 ans

Matériel : tenue de sport

# LUNDI 12 MAI

## ⌚ 16h30 > 17h30 Modern-Jazz

Ecole de danse L'Alternative

Rte des Courtraits 8

Public : 8 à 11 ans

Matériel : tenue de sport, cheveux attachés

**Inscription obligatoire au 079 363 93 66**

## ⌚ 17h30 > 18h30 Modern-Jazz

Ecole de danse L'Alternative

Rte des Courtraits 8

Public : 12 à 14 ans

Matériel : tenue de sport, cheveux attachés

**Inscription obligatoire au 079 363 93 66**

## ⌚ 17h30 > 19h30 Initiation au foot

FC Bex

Stade du Relais

Public : 17h30-18h30 : 5 à 9 ans / 18h30-19h30 : 10 à 14 ans

Matériel : tenue de sport

**Informations : [info@fc-bex.ch](mailto:info@fc-bex.ch)**

## ⌚ 17h30 > 19h00 Course à pied + jeux

Ski-Club Bex

Piste Vita

Public : dès 8 ans

Matériel : baskets, tenue de sport

## ⌚ 18h00 > 20h00 Initiation au BMX

BMX Club Chablais

Piste de bicross, Rte des Mines de sel

Public : dès 6 ans

Matériel : BMX ou VTT, genouillères, coudières et gants

## ⌚ 18h00 > 19h00 Initiation au karaté

Shotokan karaté

Salle de la Servanne

Public : dès 12 ans

Matériel : tenue de sport - le karaté se pratique pieds nus

# LUNDI 12 MAI

## ⌚ 18h00 > 19h00 Zumba

C. Cannistra

Route des Tioleires 8

Public : dès 14 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

**Inscription & informations au 079 209 54 53**

## ⌚ 18h30 > 19h45 Modern-Jazz

Ecole de danse L'Alternative

Rte des Courtrais 8

Public : 15 à 20 ans

Matériel : tenue de sport, cheveux attachés

**Inscription obligatoire au 079 363 93 66**

## ⌚ 18h30 > 20h00 Marche

Commission des sports

Piste Vita

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, chaussures de marche

## ⌚ 19h00 > 20h30 Foot en salle

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 15 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

## ⌚ 19h00 > 19h45 CIRCL-Mobility

C. Cannistra

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

Matériel : tapis de gym

Remarque : Circl Mobility est une méthode d'exercice axée sur l'amélioration de la mobilité articulaire, la flexibilité et la stabilité corporelle. Elle utilise des mouvements circulaires pour renforcer les articulations, augmenter la flexibilité, et développer la stabilité. Cette approche favorise également la relaxation, la concentration et le bien être mental.

**Inscription au 079 209 54 53**

## ⌚ 19h30 > 21h00 Aikido - self-défense

Aikido Club Bex

Dojo du Pré-de-la-Cible 4

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

# MARDI 13 MAI

## ⌚ 10h30 > 11h15 **Gym douce**

Résidence Grande Fontaine

Rte de l'Infirmerie 25

Centre d'accueil temporaire Dolce Vita

Public : tout public  
adapté aux tout-petits

**Inscription obligatoire au 024 463 91 69**

## ⌚ 15h00 > 16h30 **Pétanque**

Résidence Grande Fontaine

Rte de l'Infirmerie 19

Public : dès 7 ans

Remarque : boules de pétanques plus légères

## ⌚ 16h30 > 17h30 **Danse classique**

Ecole de danse L'Alternative

Rte des Courtraits 8

Public : 8 à 10 ans

Matériel : tenue de sport, cheveux attachés

**Inscription obligatoire au 079 363 93 66**

## ⌚ 16h45 > 17h45 **Gym en salle**

Gym Âge d'Or

Salle de gym de la Servanne

Public : de 40 à 93 ans

Matériel : habits confortables, baskets d'intérieur

## ⌚ 17h00 > 18h00 **Gym Parents-Enfants**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : de 2 à 4 ans, accompagné d'un parent

Matériel : tenue de sport

## ⌚ 17h30 > 18h30 **Danse classique**

Ecole de danse L'Alternative

Rte des Courtraits 8

Public : 11 à 12 ans

Matériel : tenue de sport, cheveux attachés

**Inscription obligatoire au 079 363 93 66**

## ⌚ 18h00 > 20h00 **Badminton**

Commission des sports

Salle de gym de la Servanne

Public : 18h00-19h00 : 8 à 16 ans / 19h00-20h00 : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

# MARDI 13 MAI

## ⌚ 18h15 > 20h00 **Basketball**

Commission des sports

Terrain de sport de la Servanne

Public : 18h15-19h00 : 11 à 13 ans / 19h00-20h00 : 14 à 16 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

## ⌚ 18h30 > 20h00 **Initiation à la rame**

Pontonniers

Domaine du Rhône

Public : dès 12 ans

Matériel : bonnes chaussures résistantes à l'eau

## ⌚ 18h40 > 19h50 **Aikido - self-défense**

Aikido Club Bex

Dojo du Pré-de-la-Cible 4

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

Informations et inscriptions au 079 241 57 49

## ⌚ 19h00 > 20h00 **Multi-sports**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : 7 à 16 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

## ⌚ 19h00 > 21h30 **Football américain**

Monthei Rhinos | Terrain des llettes - Av. Simplon 100E - Monthei

Public : dès 15 ans

Matériel : chaussures à crampons (style football) ou baskets

Informations : 076 415 62 21 Patrick Catillaz

## ⌚ 19h30 > 20h30 **Zumba Fitness**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans - mixte - cardio intensif

Matériel : tenue de sport - baskets pour intérieur

## ⌚ 21h30 > 22h30 **Balade au clair de lune**

Commission des sports

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 16 ans

Matériel : chaussures de marche et tenue de sport, lampe frontale

# MERCREDI 14 MAI

<b>⌚ 09h00 &gt; 12h00</b>	<b>Randonnée T2</b>
<b>CAS Argentine</b>	<b>Piste Vita</b>
Public :	tout public
Matériel :	chaussures de marche, bâtons de marche si nécessaire
Infos :	450m de dénivellé, 10 km, 3h sur la commune de Bex
<b>Inscriptions au 079 505 64 09 Emile Vittoz jusqu'au 12 mai</b>	
<b>⌚ 10h15 &gt; 11h15</b>	<b>Danse classique</b>
<b>Ecole de danse L'Alternative</b>	<b>Rte des Courtraits 8</b>
Public :	adultes débutants
Matériel :	tenue de sport, cheveux attachés
<b>Inscription obligatoire au 079 363 93 66</b>	
<b>⌚ 13h00 &gt; 15h00</b>	<b>Tennis</b>
<b>Club de tennis de Bex</b>	<b>Terrain de tennis Pré-de-la-Cible</b>
Public :	13h00-14h00 : 6 à 10 ans / 14h00-15h00 : 10 à 16 ans
Matériel :	tenue de sport, casquette, baskets
<b>Inscription obligatoire au 079 464 21 04</b>	
<b>Uniquement par beau temps</b>	
<b>⌚ 13h30 &gt; 15h00 / 15h30 &gt; 17h00</b>	<b>Escape Room</b>
<b>Epic Quest Sàrl</b>	<b>Route des Tioleires 8</b>
Public :	8 à 15 ans
<b>Inscription obligatoire au 079 434 10 13 ou <a href="mailto:contact@epic-quest.ch">contact@epic-quest.ch</a></b>	
<b>⌚ 14h00 &gt; 17h00</b>	<b>Initiation au lancer de hache</b>
<b>AXERS</b>	<b>Route de Massongex 4</b>
Public :	dès 10 ans, accompagné par un adulte responsable
Matériel :	chaussures fermées
<b>Inscription obligatoire : <a href="mailto:bex@axers.net">bex@axers.net</a> (préciser heure souhaitée)</b>	
<b>⌚ 14h00 &gt; 15h00</b>	<b>Eveil initiation à la danse</b>
<b>Ecole de danse L'Alternative</b>	<b>Rte des Courtraits 8</b>
Public :	4 à 7 ans
Matériel :	habits de sport, cheveux attachés
<b>Inscription obligatoire au 079 363 93 66</b>	

# MERCREDI 14 MAI

<b>⌚ 14h30 &gt; 15h30</b>	<b>Gym Danse Fun</b>
SFEP	Centre sportif Pré-de-la-Cible
Public :	8 à 12 ans
Matériel :	tenue de sport, baskets d'intérieur
<b>⌚ 15h00 &gt; 16h00</b>	<b>Marche</b>
Résidence Grande Fontaine	Route de l'Infirmerie 19
Public :	ouvert à tous, marche adaptée à des personnes âgées et aux tout-petits, tour du quartier avec quelques pauses
<b>⌚ 15h15 &gt; 18h15</b>	<b>Hip Hop</b>
Ecole de danse L'Alternative	Rte des Courtaits 8
Public :	15h15-16h15 : 7 à 8 ans (initiation) 16h15-17h15 : 9 à 10 ans / 17h15-18h15 : 11 à 12 ans
Matériel :	habits de sport, cheveux attachés, baskets d'intérieur
<b>Inscription obligatoire au 079 363 93 66</b>	
<b>⌚ 16h30 &gt; 17h00</b>	<b>CrossFit Kids</b>
CrossFit Nox	Route de l'Aérodrome 3
Public :	5 à 8 ans
Matériel :	tenue de sport, baskets, gourde
<b>Infos et inscription obligatoire au 078 695 70 58</b>	
<b>⌚ 16h30 &gt; 18h30</b>	<b>Cirque, jonglage, équilibre, aérien</b>
Ecole de cirque Snick	Route des Courtaits 28 - Halle 16
Public :	tout public
Matériel :	habits confortables
<b>⌚ 17h00 &gt; 18h00</b>	<b>Body-soft</b>
FSG Bex	Centre sportif de la Servanne
Public :	dès 55 ans
Matériel :	tenue de sport, tapis de sport et linge
<b>⌚ 17h30 &gt; 18h30</b>	<b>CrossFit Teens</b>
CrossFit Nox	Route de l'Aérodrome 3
Public :	9 à 15 ans
Matériel :	tenue de sport, baskets, gourde
<b>Infos et inscription obligatoire au 078 695 70 58</b>	

⌚ **18h00 > 19h30 / 20h00 > 21h30** **Escape Room**

Epic Quest Sàrl

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

**Inscription obligatoire au 079 434 10 13 ou contact@epic-quest.ch**

⌚ **18h00 > 19h00** **Zumba Ado**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 10 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

**Informations au 079 209 54 53**

⌚ **18h00 > 19h00** **Zumba Gold**

FSG Bex

Salle de la Servanne

Public : dès 35 ans

Matériel : tenue de sport, baskets pour l'intérieur

⌚ **18h15 > 19h15** **Hip Hop**

Ecole de danse L'Alternative

Rte des Courtraits 8

Public : dès 13 ans

Matériel : habits de sport, cheveux attachés, baskets d'intérieur

**Inscription obligatoire au 079 363 93 66**

⌚ **19h00 > 21h00** **Beach-Volley**

Volley-Détente

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur ou extérieur selon le lieu

**Informations et inscription au 079 449 58 59, en cas de mauvais temps déplacé au Centre sportif Pré-de-la-Cible**

⌚ **19h00 > 20h30** **Tai-Jitsu**

Ecole de Tai-jitsu du Chablais

Dojo du Pré-de-la-Cible 4

Public : dès 12 ans

Matériel : tenue de sport ou kimono

**Informations au 079 325 91 35**

# MERCREDI 14 MAI

## ⌚ 19h30 > 21h30 Grimpe en salle

CAS Argentine

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport

**Inscription au 079 436 74 48**

## ⌚ 19h30 > 20h30 Strong

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans, cardio intensif, entraînement HIIT (haute intensité)

Matériel : tenue de sport, tapis de gym, gourde

## ⌚ 19h30 > 20h30 Pilates

Ecole de danse L'Alternative

Stand de Vauvrise

Public : dès 16 ans

Matériel : tapis de gym

# INFOS GÉNÉRALES

En principe, les activités se déroulent **par tous les temps**, mais certaines d'entre elles **peuvent être annulées** en fonction de conditions météorologiques défavorables. En cas de **grosses chaleurs**, prendre de quoi s'hydrater !

Votre participation aux activités n'entraîne **aucune obligation d'adhésion** aux sociétés qui les mettent sur pied.

Chaque participant doit être **personnellement assuré** contre les accidents. Attention : certaines activités nécessitent une **inscription préalable**, merci d'en tenir compte.

**Images** : Des photos seront prises durant toute la semaine, si vous ou votre enfant ne désirez pas être pris en photo, merci de nous en informer avant l'activité. Ces photos seront publiées sur les réseaux sociaux ainsi que le site de la Suisse Bouge.



Un t-shirt souvenir sera offert aux personnes qui auront participé **AU MINIMUM à 3 activités (2 activités pour les 4 - 6 ans)** sur des jours différents + **au GO FOR FIVE** les 17 et 18 mai.

# MERCREDI 14 MAI



⌚ 13H30 > 15h00 **TrekkMines Mines Aventures**

**Les Mines de Sel de Bex** **dans les Mines de Sel de Bex**

Public : dès 8 ans, les enfants et les jeunes de moins de 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte responsable (prenant également part au Trekkmines), réservé aux personnes non claustrophobes.

Matériel : Souliers de marches - habits peu dommages (température à l'intérieur de la Mine est d'environ 17°C) - lampe frontale - petit en-cas pour la pause

Infos : environ 3 km - Dénivellation 180 m. en galerie  
Durée du parcours : 3h30

Rendez-vous à 13h15 sur le Site du Bouillet

**Infos et inscription obligatoire au 079 636 55 18  
jusqu'au 9 mai 2025 - 30 personnes maximum**

Ce parcours TrekkMines commence par la montée à pied (env. 20 min.), à travers la forêt du Fondement, jusqu'à la Galerie du Coulat. Puis, le trekking se poursuit par le parcours de l'étage du Coulat et une visite des galeries et des étages d'exploitation du 18ème siècle : de Graffenried, St-Louis ainsi que la Chambre de la Roue. Le retour se fait par le Grand Escalier, et la sortie par la Galerie du Bouillet à bord du train des mineurs.



# JEUDI 15 MAI

## ⌚ 09h00 > 11h00 Marche

SFEP

Stand de Vauvrise

Public : dès 15 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

**Informations au 079 793 31 34**

## ⌚ 14h00 > 15h00 Marche

Résidence Grande Fontaine

Rte de l'Infirmerie 25

Centre d'accueil temporaire Dolce Vita

Public : ouvert à tous, adapté aux tout petits  
tour du quartier avec quelques pauses

## ⌚ 16h00 > 18h00 Danse contemporaine enfants

Ecole de danse L'Alternative

Rte des Courtrails 8

Public : 16h00-17h00 : 8 à 10 ans / 17h00-18h00 : 11 à 12 ans

Matériel : tenue de sport, cheveux attachés

**Inscription obligatoire au 079 363 93 66**

## ⌚ 17h00 > 19h00 Unihockey

Commission des sports

Centre sportif de la Servanne

Public : 17h00-18h00 : 8 à 11 ans / 18h00-19h00 : 12-14 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

**Inscription obligatoire au 079 787 53 58**

## ⌚ 17h45 > 19h15 Aikido self-défense

Aikido Club

Dojo Pré-de-la-Cible 4

Public : 9 à 15 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

**Information et inscription au 079 241 57 49**

## ⌚ 18h00 > 19h00 Gym senior fit

SFEP

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : seniors

Matériel : tenue de sport, baskets

**Informations au 079 380 27 69**

<b>⌚ 18h00 &gt; 19h00</b>	<b>Initiation au karaté</b>
<b>Shotokan Karaté</b>	<b>Salle de la Servanne</b>
Public :	dès 12 ans
Matériel :	tenue de sport, pieds nus
<b>⌚ 18h00 &gt; 19h00</b>	<b>Country Line Dance</b>
<b>Rodéo Line Dancers</b>	<b>Route des Tioleires 8</b>
Public :	dès 16 ans
Matériel :	gourde, chaussures d'intérieur
<b>Inscription obligatoire au 079 330 21 88</b>	
<b>⌚ 18h30 &gt; 19h30</b>	<b>Course à pied</b>
<b>La foulée bellerine</b>	<b>Centre sportif Pré-de-la-Cible</b>
Public :	dès 10 ans
Matériel :	tenue selon météo, baskets de course
<b>Informations au 079 349 45 17</b>	
<b>⌚ 18h30 &gt; 19h30</b>	<b>CrossFit Team</b>
<b>CrossFit Nox</b>	<b>Route de l'Aérodrome 3</b>
Public :	de 16 à 70 ans
Matériel :	tenue de sport, baskets, gourde
<b>Inscription obligatoire au 078 695 70 58</b>	
<b>⌚ 18h30 &gt; 20h30</b>	<b>Vélo VTT et électrique</b>
<b>Cyclophile</b>	<b>Grande Salle</b>
Public :	dès 18 ans
Matériel :	VTT ou vélo électrique, casque
<b>Inscription et informations au 079 258 84 13</b>	
<b>⌚ 19h00 &gt; 21h00</b>	<b>Pétanque</b>
<b>Commission des sports</b>	<b>Stand de Vauvrise</b>
Public :	ouvert à tous
Matériel :	si vous avez du matériel de pétanque, prenez-le

# JEUDI 15 MAI

<b>⌚ 19h00 &gt; 19h45</b>	<b>Zumba Step</b>
<b>FSG Bex</b>	<b>Centre sportif Pré-de-la-Cible</b>
Public :	dès 16 ans, cardio intensif
Matériel :	tenue de sport, baskets, gourde
<b>Informations au 079 261 62 93</b>	
<b>⌚ 19h30 &gt; 21h00</b>	<b>Aikido self-défense</b>
<b>Aikido Club</b>	<b>Dojo Pré-de-la-Cible 4</b>
Public :	dès 16 ans
Matériel :	tenue de sport, pieds nus
<b>Information et inscription au 079 241 57 49</b>	
<b>⌚ 19h45 &gt; 20h30</b>	<b>Evolution-Body</b>
<b>FSG Bex</b>	<b>Centre sportif Pré-de-la-Cible</b>
Public :	dès 16 ans
Matériel :	tenue de sport, baskets, gourde, poids (1 ou 2 kg), linge
<b>Informations au 079 261 62 93</b>	
<b>⌚ 20h15 &gt; 21h30</b>	<b>Danse contemporaine</b>
<b>SFEP</b>	<b>Centre sportif Pré-de-la-Cible</b>
Public :	dès 15 ans
Matériel :	tenue de sport

## SOUTIENS



**COMMISSION SPORTS**  
COMMUNE DE BEX



# VENDREDI 16 MAI

## ⌚ 05h00 > 06h00 Réveil matinal, marche, course

Commission des sports

Stand de Vauvrise

Public : dès 14 ans, tous niveaux

Matériel : tenue de sport, baskets, lampe frontale  
petit-déjeuner sur place après l'effort

## ⌚ 09h00 > 10h00 Pilates

Ecole de danse L'Alternative

Stand de Vauvrise

Public : dès 16 ans

Matériel : habits de gym tapis de gym

## ⌚ 09h00 > 09h45 CIRCL-Mobility

C. Cannistra

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

Matériel : tapis de gym

Remarque : Circl Mobility est une méthode d'exercice axée sur l'amélioration de la mobilité articulaire, la flexibilité et la stabilité corporelle. Elle utilise des mouvements circulaires pour renforcer les articulations, augmenter la flexibilité, et développer la stabilité. Cette approche favorise également la relaxation, la concentration et le bien être mental.

**Inscription au 079 209 54 53**

## ⌚ 13h30 > 15h00 Cross des écoles

Ecole primaire de Bex

Stade du Relais (terrains de foot)

Public : élèves de 2H à 6H

**Venez nombreux les encourager !**

**En cas de mauvais temps, renvoyé au 23 mai 2025**

## ⌚ 17h00 > 21h00 Tennis libre

Tennis Club Bex

Terrains de tennis Pré-de-la-Cible

Public : tout public

Matériel : tenue de sport, baskets, raquette

## ⌚ 17h30 > 18h30 Danse contemporaine

Ecole de danse L'Alternative

Rte des Courtraits 8

Public : dès 12 ans (ado)

Matériel : tenue de sport, cheveux attachés

**Inscription obligatoire au 079 363 93 66**

# SAMEDI 17 MAI



08h00 > 20h00

## Tournoi d'unihockey

Association B-Events

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

**Info et inscription: [assoc.bevents@gmail.com](mailto:assoc.bevents@gmail.com)**



14h00 > 17h00

## Monocycle et vélo originaux

Ecole de cirque Snick

Route des Courtrails 28 - Halle 16

Public : tout public

Matériel : habits confortables

# SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 MAI

## GO FOR FIVE

Parcours ludique d'environ 5 km ouvert à tous (pas adapté aux poussettes). Venez avec votre famille, amis et les compagnons à 4 pattes sont les bienvenus.

**Un parcours adapté pour les seniors et les personnes à mobilité réduite sera mis en place.**

Samedi : Départ libre de 9h00 à 12h00

Dimanche : Départ libre de 9h00 à 11h00

Récompense à l'arrivée

Lieu : Collège de la Servanne

Infos : 079 787 53 58 / 079 636 55 18 / 079 209 54 53

# LA COMMISSION SPORTS DE BEX



Laure, Karim et Linda ne figurent pas sur la photo.

La Commission Sports vous donne rendez-vous les

**21 juin**

dans le cadre de **Bex en Fête**

(course à pied avec obstacles, pour tous les enfants  
jusqu'à 12 ans)

**13 septembre**

pour le **Grand Prix du Châtel**

(course à pied jusqu'à 15 ans)

Les infos suivront sur les pages  
Facebook et Instagram **Bex-Bouge**



**COMMISSION SPORTS**  
COMMUNE DE BEX

# Des activités sportives pour tous !

pour tous les âges - pour tous les niveaux

## De quoi s'agit-il ?

Le « Duel intercommunal Coop » est un programme national destiné à encourager l'activité physique et une alimentation saine dans les communes.

**Du 1<sup>er</sup> mai au 1<sup>er</sup> juin 2025**, les communes organisent des manifestations de sport et d'activités physiques pour la population.

Les communes actives sont réparties en 4 catégories selon leur nombre d'habitants. Dans chaque catégorie, la commune avec le plus de minutes de mouvement sur son compte, se verra récompensée et recevra le titre de « La commune de Suisse qui bouge le plus ».

**Du 1<sup>er</sup> mai au 1<sup>er</sup> juin 2025**

comptabilisez des minutes de mouvement en vous connectant sur l'application durant la pratique de vos activités individuelles.



**Téléchargez l'app**



# BEX

## la ville sportive

Accumulez des minutes  
du 1<sup>er</sup> mai au 1<sup>er</sup> juin



COMMISSION SPORTS  
COMMUNE DE BEX

Avec le concours  
des sociétés sportives  
bellerines