

Samedi 26 mai
Samedi 26 mai

OUVERTURE

Ranch Bar / Dièse Pub

de 10.00 à 12.00 - tout public

La commission des sports aura le plaisir de présenter à la population les activités de la semaine Suisse Bouge 2018.

dès 10.30 - tout public

Animations diverses et démonstrations

12.00 - tout public

FLASH MOB

Commission des sports



T-shirt offert

Un t-shirt souvenir sera offert aux personnes qui auront participé **AU MINIMUM à 3 activités** sur des jours différents + au **GO FOR FIVE** du vendredi..



Prix spécial

Un prix spécial sera attribué aux **3 sportifs et aux 3 sportives** ayant accompli **le plus grand nombre d'activités** durant la semaine.

Dimanche 27 mai
Dimanche 27 mai

08.00 - 16.00 Randonnée « Zig Zag sur la colline de Chiètres »

Org. : Club Alpin Suisse
Lieu : Rendez-vous au Centre sportif Pré de la Cible
sur inscription par SMS au 079 287 61 51 jusqu'au vendredi 25 mai au soir
Public : tous
Matériel : bonnes chaussures de marche, pique-nique, boissons, k-way

DÉFI BELLERIN

En ouverture de la semaine Suisse Bouge, la Commission des sports organise, en collaboration avec les clubs sportifs, **un concours par équipe de 3 personnes**. Dans une ambiance conviviale, ce défi ludique et sportif est ouvert à tous les âges et niveaux sportifs.

Cette manifestation se déroulera par tous les temps.
Composition des équipes : **un enfant** (jusqu'à 12 ans) + **un adulte** (dès 16 ans) + **une troisième personne libre** (adulte ou enfant)

Horaire : Inscription des équipes à la nouvelle école de la Servanne dès 13.00
Résultats le vendredi 1er juin en début de soirée
Prix : les trois premières équipes seront récompensées par un prix « découverte sportive », et un prix sera tiré au sort.

Tenue : sportive, baskets pour l'extérieur (et pour l'intérieur en cas de pluie). **Ne pas oublier votre carte de participation** (pour ceux qui l'ont déjà)

Prévoir de quoi s'hydrater, il n'y aura pas de vente de boissons.

16.30 Flash Mob



Lundi 28 mai
Lundi 28 mai

09.00-15.30 Marche moyenne montagne

Org. : Commission des sports
Lieu : Ancien stand de tir de Vauvrisse
Public : tout public (dès 16 ans)
Matériel : bonnes chaussures de marche, pic-nic, boissons bâtons de marche bienvenus
Inscription et info : P. Hedigger 079 787 53 58 ou M. Payot 079 636 55 18

12.00-13.00 Tennis libre

Org. : Tennis-Club
Lieu : Terrain de tennis
Public : tous
Matériel : baskets, casquette et boisson



18.30-20.30 Basketball

Org. : Commission des sports
Lieu : Terrain de basket de la Cible
Public : **18.30-19.30 : 10-13 ans**
19.30-20.30 : dès 14 ans
Matériel : tenue de sport, baskets pour l'intérieur si mauvais temps

17.30-19.30 Initiation au foot

Org. : FC Bex
Lieu : Stade du Relais
Public : **17.30-18.30 : 5-9 ans / 18.30-19.30 : 10-14 ans**
Matériel : tenue de sport

17.30-19.30 Initiation au BMX

Org. : BMX Club Chablais
Lieu : Route des Mines de Sel, piste «En Chavalet»
Public : dès 7 ans, mixte
Matériel : VTT ou BMX, casque, gants, pull manches longues, pantalon, genouillères et coudières recommandées

18.30-19.30 Initiation au Yoga

Org. : Mandala Yoga
Lieu : Salle de la Servanne
Public : mixte dès 18 ans
Matériel : tenue de sport



19.00-20.30 Karaté et self défense

Org. : Shotokan Karaté Club
Lieu : Servanne
Public : dès 12 ans
Matériel : tenue de sport

Mardi 29 mai
Mardi 29 mai

9.00 - 11.30 Marche

Org. : SFEP
Lieu : Ancien stand de tir de Vauvrisse
Public : tout public (dès 16 ans)
Matériel : tenue de sport

12.00-13.00 Tennis libre

Org. : Tennis-Club
Lieu : Terrain de tennis
Public : tous
Matériel : baskets, casquette et boisson

17.00-18.00 Gym parents-enfants

Org. : FSG Bex
Lieu : Centre sportif Pré de la Cible - salle 1
Public : enfants 2-4 ans avec 1 parent
Matériel : tenue de sport, baskets pour l'intérieur

16.30-17.30 Gym des aînés

Org. : L'âge d'or
Lieu : La Servanne
Public : dès 55 ans, **renseignements 024 463 24 32**
Matériel : tenue de sport, baskets pour l'intérieur

17.30-18.30 Initiation à l'Aikido

Org. : Aikido Club
Lieu : Rte Gd-St-Bernard - bâtiment vert et jaune
Public : 5-8 ans, mixte.
Matériel : tenue de sport

19.00-21.00 Initiation à la grimpe

Org. : Club Alpin Suisse
Lieu : Centre sportif Pré de la Cible - salle 3
Public : dès 16 ans - **sur inscription par SMS au 079 287 61 51 jusqu'au 28 mai au soir**
Matériel : baskets

19.00-20.30 Initiation à la rame

Org. : Pontonniers
Lieu : Domaine du Rhône
Public : dès 12 ans
Matériel : bonnes chaussures



18.30-19.15 Step Zumba

Org. : FSG Bex
Lieu : Centre sportif Pré de la Cible - salle 1
Public : dès 16 ans
Matériel : tenue de sport, baskets pour l'intérieur

Mardi 29 mai
Mardi 29 mai

18.40-19.50 Initiation à l'Aikido junior

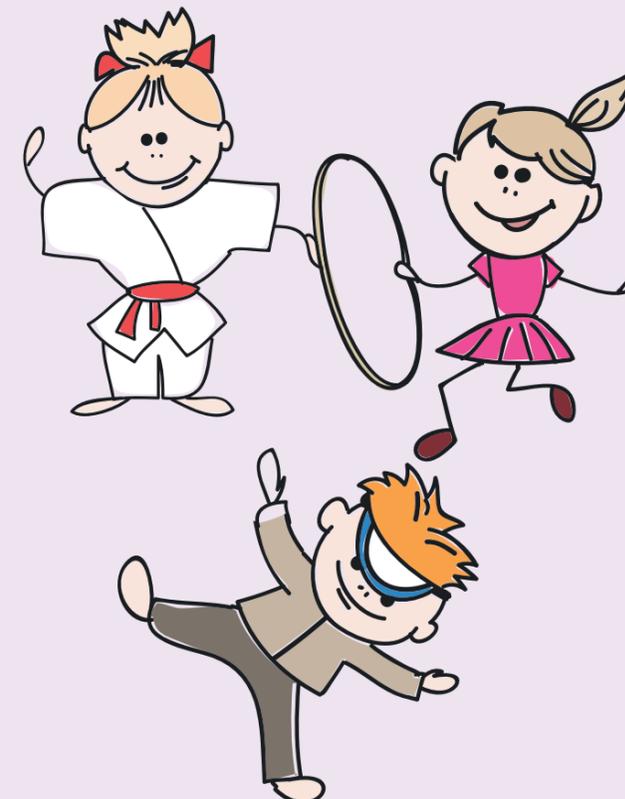
Org. : Aikido Club
Lieu : Rte Gd-St-Bernard - bâtiment vert et jaune
Public : 9-13 ans, mixte
Matériel : tenue de sport

19.30-20.30 Initiation breakdance

Org. : FSG Bex
Lieu : Centre sportif Pré de la Cible - salle 2
Public : 8-14 ans, garçons
Matériel : tenue de sport, baskets pour l'intérieur

19.15-20.15 Zumba Fitness

Org. : FSG Bex
Lieu : Centre sportif Pré de la Cible - salle 1
Public : dès 16 ans mixte (cardio intensif)
Matériel : tenue de sport, baskets pour l'intérieur



Mercredi 30 mai
Mercredi 30 mai

13.00-17.00 Grimpe - escalade

Org. : Club Alpin Suisse
Lieu : Carrière ou salle d'escalade
Public : 8-16 ans mixte - max. 20 personnes
sur inscription par SMS au 079 287 61 51 jusqu'au lundi 28 mai au soir
Matériel : bonnes baskets, casque de grimpe ou de vélo, tenue de sport

13.30-16.00 Sortie VTT

Org. : Cyclophile Bex
Lieu : RDV au centre sportif Pré de la Cible
parcours adapté aux personnes présentes
sur inscription au 079 258 84 13 jusqu'au mardi 29 au soir
Public : dès 10 ans
Matériel : vélo, casque obligatoire, gourde

14.00-16.00 Rollers et ski roues

Org. : Ski Club Bex
Lieu : Parking du Domaine du Rhône
Public : 8-16 ans
Matériel : casque et rollers

15.00-18.00 Rugby

Org. : OCM Rugby
Lieu : Terrain de la Servanne
Public : **15.00-16.30 : 9-12 ans mixte**
16.30-18.00 : 13-15 ans (et+) mixte
Matériel : tenue de sport longue et bakets

17.00-21.00 Pétanque

Org. : Pétanque bellerine
Lieu : Stade du Relais, terrain de pétanque
Public : tous
Matériel : boules de pétanque

17.45-19.15 Athlétisme

Org. : FSG Bex
Lieu : Centre sportif Pré de la Cible - salle 1
Public : 8-14 ans, mixte
Matériel : tenue de sport, baskets pour intérieur et extérieur

Suite du programme de mercredi au verso

