

coop

Duel intercommunal

La Suisse bouge



Montreux bouge!

7 mai 2020 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

Montreux - Place du Marché

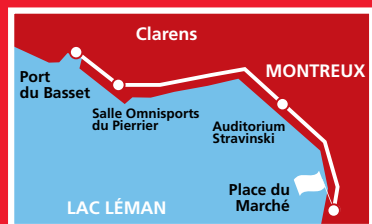


Accumule des minutes de mouvement



Le 7 mai 2020, 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**



Les lundis à 18h et 19h du 4 mai au 28 septembre (départ de la Place du Marché).

Parcours ludique et santé à travers la ville exploitant les équipements urbains à des fins sportives.

Informations : www.urban-training.ch

Les dimanches à 10h du 3 mai au 28 juin (départ de la Place du Marché).



Pour les jeunes parents souhaitant faire du sport avec leurs enfants dans la poussette. Remise en forme après la grossesse sans quitter son bébé.

Informations : www.gympoussettes.ch



Les mardis dès le 5 mai durant les mois de mai, juin, août et septembre à 18h (sous le Marché couvert).

Cours gratuit de Zumba® donné par un moniteur certifié.

Informations : **Junior 079 737 15 58**

Tous les 1^{ers} mercredi du mois (stade de la Saussaz)

6h: course ou marche

7h: petit déjeuner



Rester en forme et déjeuner sainement après avoir aéré son corps. Ouvert à TOUS : marcheurs, coureurs débutants ou avancés.

Informations : www.montreux.ch/sport

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

