

coop

Duel intercommunal

La Suisse bouge



Montreux bouge!

5 mai 2022 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

LIBERTÉ
Patrie
canton de
vaud


sport info riviera
www.sportinfo.riviera.ch



COMMUNE DE
MONTREUX

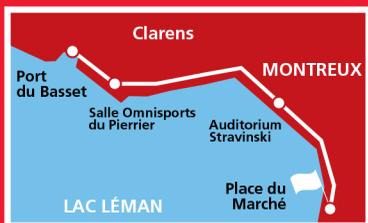
Montreux - Place du Marché



Accumule des minutes de mouvement



Le 5 mai 2022, 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 trottinettes électriques, 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



LUNDI - 18h & 19h
Juin à septembre
Marché Couvert

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

Info : www.urban-training.ch



MARDI - 18h30
Juin à septembre
Marché Couvert

Cours gratuit de Zumba® donné par un moniteur certifié

Info : 079 737 15 58



Tous les 1^{ers} MERCREDIS
6h: course ou marche
7h: petit déjeuner
Stade de la Saussaz

Rester en forme et déjeuner sainement après avoir aéré son corps. Ouvert à TOUS

Info : www.montreux.ch/sport



MERCREDI - 18h
Juin à septembre
Marché Couvert

Cours gratuit de Yoga donné par un moniteur certifié

Info : www.yogacenter.ch