

SANTÉ ACT'YV

VENEZ BOUGER

DU 1ER JUILLET AU 31 AOÛT 2020

À YVERDON-LES-BAINS



AQUAGYM | AQUA CIRCUIT TRAINING
AQUA CARDIO | GYM PARENTS-ENFANTS

La piscine plein air s'anime pour petits et grands!
Santé Act'Yv propose des activités physiques à tarif réduit.

Programme complet et activités partenaires
durant les vacances sur www.santeactyv.ch

PISCINE PLEIN AIR

PROGRAMME HEBDOMADAIRE

du 1er juillet au 31 août 2020

LUNDI 18H30-19H15

Aquagym

Tout public

MARDI 12H30-13H00

Aqua cardio

Ados-Adultes

MERCREDI 12H15-13H00

Aqua circuit training

Tout public

JEUDI 18H30-19H00

Aqua cardio

Ados-Adultes

VENDREDI 12H15-13H00

Aquagym

Tout public

DIMANCHE 10H00-11H00

Gym Parents-Enfants

Enfants dès la marche jusqu'à 5 ans

SANS INSCRIPTION

SANS ENGAGEMENT

10 CHF/cours à payer sur place

PROGRAMME COMPLET SUR
WWW.SANTEACTYV.CH

BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ DURANT LES VACANCES!

Santé Act'Yv souhaite favoriser et faciliter l'accès au sport et à l'activité physique à l'ensemble de la population. En permettant de lutter notamment contre l'expansion des méfaits de la sédentarité, les prestations proposées visent à donner goût au mouvement et complètent les offres des sociétés sportives publiques et privées.

L'initiative Santé Act'Yv, proposée par le Service des Sports, englobe différents programmes d'activités physiques libres à retrouver dans son intégralité sur www.santeactyv.ch.

TOUT PUBLIC

URBAN TRAINING

Tous les lundis à 18h ou 19h, cours gratuits en plein air alliant marche et exercices encadrés par un coach. www.urban-training.ch

RANDONÉES/VÉLO/VTT/ETC...

Rendez-vous sur le site de l'office du tourisme sous la rubrique "à voir/à faire" pour de bons plans dans la région ainsi que de nombreux itinéraires et parcours. www.yverdonlesbainsregion.ch

PARCOURS ALLEZ HOP ROMANDIE

Parcours mesuré de Nordic Walking au départ de la Plage d'Yverdon-les-Bains. www.allezhop-romandie.ch

BASE NAUTIQUE Y-PLAGE

Location et/ou cours de stand up paddle, kayaks, pédalos et windsurf. www.y-plage.ch

LA DÉRIVÉE

Des rendez-vous hebdomadaires ou uniques : Yoga * Pas de retraite pour ma Santé * Aïkido * Vo-Vietnam * Vinyasa * et plein d'autres, ... Tarif "au chapeau". www.laderivee.ch

BALADES DIDACTIQUES

Trouvez un parcours adapté à l'âge de vos enfants. www.balades-en-famille.ch

LOISIRS DIVERS

Trouvez une activité pour toute la famille. www.loisirs.ch

PARCOURS HANDICAP

Sentier pédestre en forêt à Villars-Tiercelin pourvu de postes d'observation et de places d'exercices équipées pour les personnes en situation de handicap. www.handicapnature.ch



SENIORS

PAS DE RETRAITE POUR MA SANTÉ

Tous les mercredis à 13h ou 14h15, rencontres actives en plein air avec pour objectif de permettre aux participants de se remettre en mouvement avec plaisir et de manière progressive. www.unisante.ch

ENFANTS-ADOS

ACTIVITÉS JEUNESSE - dès 11 ans

Des rendez-vous tous les mercredis de 14h00 à 19h00 à la piscine plein air du 1er au 29 juillet.

COLONIE D'ÉTÉ - 8-12 ans

Colonie de vacances à Jolie Brise (Sainte-Croix) du 4 au 11 juillet 2020 et/ou du 11 au 18 juillet 2020.

CENTRE AÉRÉ - 4-10 ans

Programmes d'activités hebdomadaires du 6 juillet au 21 août 2020.

Informations et inscriptions auprès du Service jeunesse et cohésion sociale ou sur www.yverdon-les-bains.ch



RAIFFEISEN FOOTBALL CAMP - 6-15 ans

Camp de football au stade municipal du 20 au 24 juillet 2020. Informations et inscriptions sur www.mssports.ch

APPLICATIONS MOBILES

BOXUP

Service de location autonome pour le matériel de sport et de loisir au Parc des Rives d'Yverdon-les-Bains. www.box-up.ch

VÉLOS DONKEY REPUBLIC

Plus d'une centaine de vélos à disposition dans différentes stations partout en ville d'Yverdon-les-Bains! www.donkey.bike

SPORT CITY TOUR

Suivez différents chemins sportifs par géolocalisation et contempler la ville et ses parcs, tout en améliorant votre condition physique. www.sportcitytour.ch

URBIRUN

Plus besoin de choisir entre course et découverte, visitez par vous-même, et courez les yeux grand ouverts. www.urbirun.com

