

MARS

22 09h00-12h30 Salle communale
Lancement du programme

27 18h00-21h00 Mauverney
Sport'Ouvertes (12 à 18 ans)

30 16h00-19h00 Centre massothérapie
Massage assis
17h00-18h00 Salt Chamber Helvetia
Séance halothérapie

23 17h00-18h00 Salt Chamber Helvetia
Séance halothérapie
16h00-19h00 Centre massothérapie
Massage assis

26 18h30-19h30 Salt Chamber Helvetia
Séance halothérapie

28 09h00-14h00 Harmony Gland
Mesure adipeuse (graisse) et accès libre à la salle
09h15-10h15
Cours de Body pump
10h15-11h15
Cours de bike

24 19h00-20h00 Perrerets
Entraînement GSR
course à pied et nordic walking
19h30-20h45 Eikenott
Cours de yoga
20h00-21h30 Grand-Champ
Multi Sport Seniors

29 09h00-12h00 Grand-Champ
Dimanches sportifs
(3 à 12 ans)

31 19h30-20h45 Eikenott
Cours de yoga

AVRIL

2 18h30-19h30 Salt Chamber Helvetia
Séance halothérapie

5 09h00-12h00 Perrerets
Dimanches sportifs
(3 à 12 ans)

10h00-12h00 Perrerets
Parcours Sport City Tour

10h00-12h00 Perrerets
Sunday Training en piscine

12h30-13h30 Salle communale
Séminaire sur le mal de dos

13 16h00-19h00 Centre massothérapie
Massage assis

21 19h30-20h45 Eikenott
Cours de Yoga

6 16h00-19h00 Centre massothérapie
Massage assis

8 14h00-15h30 Perrerets
Gym Senior Mixte

18h30-19h30 Raiffeisen
Entraînement GSR
5 et 10 km

18h30-19h30 Salt Chamber Helvetia
Séance halothérapie

15 19h00-20h00 La Lignière
Gym dos

23 17h00-18h00 La Lignière
Équilibre et stretching

3 18h00-21h00 Mauverney
Sport'Ouvertes (12 à 18 ans)

4 10h30-12h00 Perrerets
Badminton

7 17h00-18h00 La Lignière
Pilates
19h00-20h00 Perrerets
Entraînement GSR
Course à pied et nordic walking
20h00-21h30 Grand-Champ
Multi Sport Seniors

12 11h00-12h30 Montoly
Entraînement GSR

19 11h00-12h30 Montoly
Entraînement GSR

26 10h00-18h00 Montoly
Gland Spring Run

LE santé MOIS bien-être PROGRAMME 2020

Conférences

activités physiques

DU 22 MARS
AU 26 AVRIL

PROGRAMME 2020

LE MOIS
santé
bien-être

Conseils diététiques

LE MOIS
santé
bien-être

La Municipalité de Gland se soucie de ses habitants et favorise leur bien-être et leur qualité de vie.

Après le succès rencontré en 2019 par le programme « Bouge », qui proposait une multitude d'activités pour se dépenser en groupe, la Municipalité va encore étoffer l'édition 2020 en proposant du 22 mars au 26 avril, le mois de la santé et du bien-être. Ce programme vous invite à participer à des conférences, des conseils diététiques et aussi des activités physiques. De nombreux partenaires professionnels de notre Ville ont répondu présent pour faire de ce mois une belle occasion de se soucier de sa santé.

Le 22 mars la Ville de Gland reçoit les 3 étoiles du label « Commune en Santé ». Ce label invite les collectivités publiques à inventorier toutes les mesures de promotion de la santé existant sur leur territoire et d'obtenir les conseils avisés de professionnels pour agir davantage en faveur de la santé des habitants. Gland rejoint alors les dix communes vaudoises déjà labellisées.

La Ville de Gland met un accent tout particulier sur la cohésion sociale en développant des politiques communales pour les jeunes, les familles et les seniors avec de nombreuses mesures visant à développer les liens intergénérationnels et à promouvoir une meilleure intégration des uns et des autres au sein de notre Ville.

Alors n'hésitez pas et rejoignez-nous !

La Municipalité



Cité de l'énergie
Gland
European energy award



Service de la Population SPO
Grand'Rue 38 - 1196 Gland
Tél. : +41 22 354 04 48
E-mail : sport@gland.ch



www.gland.ch/lemoisantebienetre

INFORMATIONS
&
INSCRIPTIONS



BONS PARTENAIRES

Valables du 22 mars au 26 avril 2020

activités physiques

FITNESS

10 jours offerts

harmony
Fitness & Spa ****

1 semaine offerte

LET'S GO
FITNESS

COURS DÉCOUVERTE

1 cours offert chez chacun de nos partenaires :

Pure Jump®

Expressions Verticales

En forme avec mesformes.ch

Patricia Personal Trainer

PILATES

1 semaine offerte

Corponelle

CROSSFIT

2 semaines offertes

CROSSFIT
ALLELEMENTS
- be a force of nature -

Massages

Aloha
massage

50% de réduction sur les massages

Tests de santé

CONTRÔLE OFFERT DE LA TENSION ARTÉRIELLE ET DE LA GLYCÉMIE



Les bons sont utilisables une seule fois en contactant nos partenaires et en mentionnant le mois de la santé et du bien-être.

Retrouvez plus d'informations sur :
www.gland.ch/lemoisantebienetre