

22

## MARS DE 09H00 À 12H30

9h00 Accueil  
9h30-10h15 Cours de Qi-Gong  
10h30-11h30 Remise du label "Commune en santé"  
11h30-12h30 Séminaire sur une alimentation saine  
12h30-13h30 Petit déjeuner healthy, offert.

[Inscrivez-vous](#)

Limité à 100 participants !  
(formulaire)

## MULTI SPORT SENIORS À LA SALLE OMNISPORT DE GRAND-CHAMP – Accès libre

En tant que Senior, il est important de pratiquer une activité sportive afin de préserver sa condition physique. À la salle Omnisport de Gland, on vous offre la possibilité de découvrir ou de pratiquer de nouvelles activités sportives dans un environnement convivial !

24

## MARS DE 20H00 À 21H30

Contact :  
M. Luc Giroud, président  
+41 22 364 55 30

7

## AVRIL DE 20H00 À 21H30

## SPORT'OUVERTES DE 12 À 18 ANS À MAUVERNEY - Accès libre

Sport'Ouvertes donne aux jeunes de 12 à 18 ans l'opportunité de découvrir des sports variés.

27

## MARS DE 18H00 À 21H00

Contact :  
M. Dietrich Choffat, Délégué à la jeunesse  
d.choffat@gland.ch

3

## AVRIL DE 18H00 À 21H00

10

## AVRIL DE 18H00 À 21H00

[Page des Sport'Ouvertes](#)

## COURS DE YOGA À EIKENOTT – SUR INSCRIPTION

Rien de mieux pour se détendre ! Partez à la découverte du Yoga et partagez un moment de bien-être physique et mental.

31

## MARS DE 19H30 À 20H45

Inscription :  
Yurani Granados  
+41 76 452 51 69  
Yurayoga.g2@gmail.com

21

## AVRIL DE 19H30 À 20H45

[Site Yuranigranados](#)

## DIMANCHES SPORTIFS À GRAND-CHAMP – **SUR INSCRIPTION**

Les dimanches sportifs ont lieu à la salle omnisport de Grand Champ. Au programme : P'tits Clubs pour les enfants de 3 à 5 ans de 9h00 à 10h00, puis, les deux heures suivantes, pour les enfants de 6 à 12 ans. Activités au choix : gym, tennis, handball, badminton et tennis de table

**29 MARS DE 09H00 À 12H00**

**5 AVRIL DE 09H00 À 12H00**

[Inscrivez-vous](#)

## ENTRAÎNEMENTS DE PRÉPARATION À LA GLAND SPRING RUN DU 26 AVRIL

Catégories course à pied et nordic walking. Entraînement avec le club la Foulée aux Perrerets.

### Accès libre

Le club la Foulée de Gland vous donne rendez-vous aux Perrerets. S'entraîner en groupe c'est plus motivant et surtout plus amusant, non ?

**24 MARS DE 19H00 À 20H00**

**7 AVRIL DE 19H00 À 20H00**

Contact :

Erb Nora, présidente de la Foulée  
nora.erb@bluewin.ch

[Site la Foulée](#)

### Entraînement 5 et 10 km - Inscription obligatoire (limité à 50 participants)

Une bonne technique de course à pied c'est l'assurance de courir plus vite et sans blessure. Durant 60 minutes, découvrez comment bien courir avec Zouhair, vainqueur de la Corrida Bulloise, des 10km de Lausanne et des 10 km de Morges. Niveau moyen à bon requis. Rendez-vous devant la Raiffeisen à l'Avenue du Mt-Blanc.

**8 AVRIL DE 18H30 À 19H30**

[Inscrivez-vous  
\(formulaire\)](#)

### Entraînement libre en groupe à Montoly. Sans inscription

Le grand jour approche ! Entraînez-vous ensemble (sans coach) à la course à pied ou à la marche.

**12 AVRIL DE 11H00 À 12H30**

**19 AVRIL DE 11H00 À 12H30**

Contact :

Mathieu Gleyre, délégué sport  
+41 79 123 45 58  
m.gleyre@gland.ch

## SÉANCE D'HALOTHÉRAPIE À SALT CHAMBER HELVETIA – **SUR INSCRIPTION**

Savez-vous qu'une séance d'halothérapie équivaut à 3 jours passés en bord de mer ? Cette thérapie regroupe de nombreux bienfaits, notamment sur les maladies respiratoires, sur les problèmes cutanés et sur le stress. Installez-vous confortablement dans une pièce où les murs et le sol sont revêtus de sel, et profitez de ce moment de détente !

23 **MARS DE 17H00 À 18H00**

26 **MARS DE 18H30 À 19H30**

30 **MARS DE 17H00 À 18H00**

2 **AVRIL DE 18H30 À 19H30**

8 **AVRIL DE 18H30 À 19H30**

Inscriptions :

Viktoria Temesi  
+41 78 336 33 03  
info@saltchamber.ch

35. Route Suisse  
Bâtiment « H Business Parc »  
1196 Gland

[Site Salt Chamber](#)

## MASSAGE ASSIS – OFFRE DE CHF 15.- POUR 15 MINUTES AU CENTRE DE MASSOTHÉRAPIE - **SUR INSCRIPTION**

Le massage en position assise stimule le système musculaire, lymphatique, vasculaire et nerveux afin que le corps puisse retrouver ses capacités d'auto équilibre et d'autoguérison. Il s'appuie sur les manoeuvres du massage classique ou/et du massage reflex. Il est calmant, relaxant et bienfaisant pour tout le corps. Idéal pour détendre le dos, la nuque, la tête, les épaules, les bras et les mains.

23 **MARS DE 16H00 À 19H00**

30 **MARS DE 16H00 À 19H00**

6 **AVRIL DE 16H00 À 19H00**

13 **AVRIL DE 16H00 À 19H00**

Inscriptions :

Anna Holzer  
+41 76 490 13 26  
holzer1196@gmail.com

Rue de la Paix 2,  
1196 Gland

[Site centre de massothérapie](#)

## ACCÈS LIBRE À LA SALLE, COURS BODY PUMP (09H15) ET BIKE (10H15) À HARMONY GLAND - ACCÈS LIBRE

De 9h00 à 14h00, Harmony Gland vous ouvre ses portes ! Testez leurs machines en salle ou deux de leurs cours de sport collectifs : un cours de musculation Body Pump ou un cours cardio Bike. Un test pour évaluer votre masse adipeuse vous est également offert.

28

**MARS DE 09H00 À 14H00**

Contact :

Guillaume  
+41 22 950 44 00  
gland@harmony.ch

[Site Harmony Gland](#)

## BADMINTON AUX PERRERETS – ACCÈS LIBRE

Amateurs ou passionnés de badminton, venez vous entraîner avec le Club de badminton de Gland.

4

**AVRIL DE 10H30 À 12H00**

Contact :

presidente@bcgland.ch

[Site BCGLAND](#)

## SUNDAY TRAINING À LA PISCINE DES PERRERETS - **SUR INSCRIPTION**

Lors de ce Sunday Training, on innove avec des cours exclusivement en piscine. Aqua Training et circuit training seront au programme de cette matinée sportive toujours gratuite !

5

**AVRIL DE 10H00 À 12H00**

Inscrivez-vous

Contact :

Mathieu Gleyre, délégué sport  
+41 79 123 45 58  
m.gleyre@gland.ch

## SPORT CITY TOUR AUX PERRERETS – ACCÈS LIBRE

Vous ne connaissez pas l'application Sport City Tour ? Alors c'est l'occasion de la tester ! Un coach vous accompagnera le long des chemins sportifs proposés par l'application. Vous pourrez ensuite vous entraîner en exécutant les divers exercices proposés par l'application, expliqués en vidéo.

5

**AVRIL DE 10H00 À 12H00**

Contact :

Mathieu Gleyre, délégué sport  
+41 79 123 45 58  
m.gleyre@gland.ch

[Site Sport city tour](#)

## INFORMATIONS ET EXERCICES MAL DE DOS À LA SALLE COMMUNALE - SUR INSCRIPTION

Vous souffrez de mal de dos ? Activ'Physio vous aidera à trouver des solutions à vos pathologies dorsales lors de ce séminaire. A la Salle communale de 12h30 à 13h30.  
Nous vous conseillons de prendre une tenue de sport, un tapis ou un linge pour les exercices de mobilité et de stretching.

5

**AVRIL DE 12H30 À 13H30**

Inscrivez-vous

Limité à 80 participants !  
(formulaire)

## COURS DE PILATES À LA LIGNIÈRE – ACCÈS LIBRE

Venez découvrir les bienfaits du Pilates à la Lignière ! Un cours pour améliorer votre posture tout en vous musclant.

7

**AVRIL DE 17H00 À 18H00**

Contact :

+41 22 999 64 64

La Lignière 5  
1196 Gland

[Site La Lignière](#)

## GYM SENIOR MIXTE AUX PERRERETS – ACCÈS LIBRE

Une gymnastique douce et stimulante pour vous muscler et soulager les douleurs articulaires dans une ambiance sympathique.

8

**AVRIL DE 14H00 À 15H30**

Contact :

Chantal Gaudin  
+41 79 410 26 70  
ch.gaudin@bluewin.ch

[Site FSG](#)

## GYM DOS À LA LIGNIÈRE – ACCÈS LIBRE

Renforcez votre musculature dorsale pour prévenir ou soulager le mal de dos. Un cours alliant exercices de renforcement et d'assouplissement des muscles posturaux avec un travail spécifique de la musculature abdominale profonde.

15

**AVRIL DE 19H00 À 20H00**

Contact :

+41 22 999 64 64

La Lignière 5  
1196 Gland

[Site La Lignière](#)

## EQUILIBRE ET STRETCHING À LA LIGNIÈRE – ACCÈS LIBRE

Un cours pour améliorer l'équilibre et la souplesse. Idéal pour augmenter l'amplitude des mouvements articulaires et se muscler en douceur.

23

**AVRIL DE 17H00 À 18H00**

Contact :

+41 22 999 64 64

La Lignière 5  
1196 Gland

[Site La Lignière](#)

## COURSE GLAND SPRING RUN - **SUR INSCRIPTION**

JOUR-J de la Gland Spring Run ! Sur l'esplanade de Montoly, dès 10h00, plusieurs activités seront proposées pour animer cette journée. Grande nouveauté cette année : le Marché de Gland sera présent en préouverture. Rejoignez-nous pour ce grand moment de fêtes autour du sport.

26

**AVRIL DE 10H00 À 18H00**

Inscrivez-vous dès le ....

Limité à 1000 participants !

Contact :

Mathieu Gleyre, délégué sport  
+41 79 123 45 58  
m.gleyre@gland.ch

[Site Gland Spring Run](#)