

BOUGE! 2022

Mars

- 4** Gala de fermeture
Patinoire de Gland
- 6** Initiation au Bowling
Bowling
- 20** Initiation à l'escalade
Totem Escalade
- 31** Mérites Sportifs
Théâtre Grand-Champ

Avril

- 10** Séminaire
Running
La Lignière
- Mois de la santé
& du bien-être

Mai

- 1** Gland Spring Run
Montoly
- 8** Séminaire «améliorer
ses performances
sportives»
La Lignière
- 22** La Suisse Bouge
En Bord
- Urban Training

Juin

- 1 - 8 - 15** Yoga & Zumba
Wine
- 22 & 29** La Capitaine
- 19** Bike Walk Brunch
& Urban plogging
Gland*
- 26** Street foot & basket
Perrerets
- Urban Training

Juillet & Août

Été en ville
Gland*

Urban Training

Septembre

- 11** Conférence
«Les femmes
et le sport»
La Lignière

- 24** Tir de l'amitié
Stand de tir

Octobre

- 2** Cancer
du sein
Gland*
- 9** Sunday
Training
Gland*
- 28** Halloween
Piscine
Piscine des Perrerets

Novembre

- 4** Inauguration
de la Patinoire
Patinoire
- 18** Silent Disco & fondue
Patinoire
- 20** Dimanches sportifs
& Ski training
Mauverney A & B
- 20** Développement
mental
Salle des Colonnes

Décembre

- 4** Dimanches
Sportifs
Perrerets

*Le lieu sera communiqué sur le site internet



Cité de l'énergie
Gland
European energy award



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



BOWLING !

Programme des activités physiques 2022



Toutes ces activités sont gratuites, excepté le street foot et le basket. Certaines d'entre elles nécessitent une inscription. Le programme est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution des mesures sanitaires. Restez informés via la page Facebook BougesorsGland ou sur notre site internet www.gland.ch/bouge

Informations & inscriptions

Les séminaires

Running

Le Dr Benchouk, médecin du sport à La Lignière, vous donnera les clefs pour comprendre la technique de votre course et améliorer vos performances.

Améliorer ses performances sportives

Découvrez comment votre style de vie peut impacter vos performances sportives, quel que soit votre niveau. Conférence donnée par la Dresse Slama-Chaudhry à La Lignière.

Les femmes et le sport

Prenez conscience des spécificités physiologiques de la femme afin d'optimiser votre pratique sportive. Conférence donnée par le Dr Benchouk à La Lignière.

Développement mental du sportif

Certaines études affirment que l'entraînement mental est aussi important que l'entraînement physique ! Durant ce séminaire, découvrez comment se surpasser ou surmonter des échecs en visualisant la réussite.

Les nouveautés 2022

Initiation au bowling

Découvrez les différentes techniques de jeu avec le Bowlingland Team ! Deux champions suisse se feront une joie de vous initier au bowling. Activité réservée aux enfants de 7 à 14 ans.

Initiation à l'escalade

Un encadrement avec un moniteur de Totem escalade pour connaître les bases de cette discipline sportive. Activité réservée aux enfants de 7 à 14 ans.

Mois de la santé & du bien-être

Le mois de la santé & du bien-être propose un programme complet, réunissant activités sportives, conférences diverses, conseils diététiques et séances de bien-être.

Mondial à la patinoire

Suivez tous les matchs de la coupe du monde 2022 sur grand écran à la Patinoire de Gland.

Retrouvez toutes les dates à l'intérieur du programme