

INFORMATIONS  
& INSCRIPTIONS

[gland.ch/moissantebienetre](http://gland.ch/moissantebienetre)



Conseils  
diététiques

LE *santé*  
MOIS  
*bien-être*

UNE REMISE EN FORME AVANT L'ÉTÉ

DU 3 AVRIL  
AU 1<sup>ER</sup> MAI 2022

VILLE DE  
**Gland**

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



Gland  
european energy award



ESPACE  
PRÉVENTION  
La Côte



activités  
physiques

Conférences

# LE MOIS santé bien-être

Être en bonne santé n'a pas de prix !  
Le Mois de la santé et du bien-être, c'est l'occasion de prendre soin de vous pendant un mois. Un programme vous a été concocté réunissant activités sportives, conférences diverses, conseils diététiques et séances de bien-être.

Inscrivez-vous à nos rendez-vous sportifs, santé et bien-être !

## AVRIL

3

11h00-12h00 Montoly  
salle Léman

**Ateliers diététiques  
(pour enfants et adultes)**

Inscription sur notre site

10h30-11h20 La Lignière

**Cardio Energie**

Inscription : 022 999 64 65

10h30-11h30 Gland

**Découverte de l'activité  
Pure Jump**

Inscription : 078 737 34 09

7

18h00-19h00 En Bord

**Entraînement de course  
à pied (9 à 18 ans)**

Avec la mini foulée

18h30-19h30 Gland

**Découverte de l'activité  
Pure Jump**

Inscription : 078 737 34 09

14

18h00-19h00 En Bord

**Entraînement de course  
à pied (9 à 18 ans)**

Avec la mini foulée

18h30-19h30 Gland

**Découverte de l'activité  
Pure Jump**

Inscription : 078 737 34 09

17

10h15-13h00 Montoly

**Entraînement Gland  
Spring Run & brunch**

Inscription sur notre site

10h30-11h30 Gland

**Découverte de l'activité  
Pure Jump**

Inscription : 078 737 34 09

21

18h30-19h30 Gland

**Découverte de l'activité  
Pure Jump**

Inscription : 078 737 34 09

24

10h15-13h00 Montoly

**Entraînement Gland  
Spring Run & brunch**

Inscription sur notre site

10h30-11h20 La Lignière

**Gym dos**

Inscription : 022 999 64 65

10h30-11h30 Gland

**Découverte de l'activité  
Pure Jump**

Inscription : 078 737 34 09

28

18h30-19h30 Gland

**Découverte de l'activité  
Pure Jump**

Inscription : 078 737 34 09

8

10h00-11h00 Montoly  
salle Mont-Blanc

**Séminaire destiné aux seniors  
sur la prévention des accidents  
domestiques**

Inscription sur notre site

10

10h30-11h20 La Lignière

**Stretching et mobilité**

Inscription : 022 999 64 65

11h00-12h00 La Lignière

**Séminaire  
sur la course à pied**

Inscription sur notre site

## MAI

1

10h00-18h00 Montoly

**Gland Spring Run**

Informations et inscriptions :  
[www.glandspringrun.ch](http://www.glandspringrun.ch)

## BONS DÉCOUVERTES

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

1 semaine offerte



2 bons achetés = 1 offert



Retrouvez plus d'informations sur :  
[www.gland.ch/moissantebienetre](http://www.gland.ch/moissantebienetre)