



NOUVEAU CET ÉTÉ

ANIMATIONS SPORTIVES À GITANA !



Pour la première fois, **un programme estival d'animations sportives et bien-être** est gratuitement proposé à la plage Gitana. Il est temps de se faire du bien, de se relaxer, de se remuer et de se changer les idées, le tout dans un cadre idyllique, alors n'hésitez plus !

Découvrez sans tarder **au verso le programme complet** des activités pour l'été !

La Commune de Bellevue remercie chaleureusement tous les partenaires :

- Rosalynne Bouvier de l'association Oiseaux Migrateurs pour les cours de yoga.
- Pascal Patthey de l'association Yamabushi pour les cours de cardiokickboxing et renforcement musculaire.
- Carmela Schneider et Julia Minardi de l'association Ressource pour les cours de gym seniors, gym enfants et Do In.
- L'Espace Santé pour les cours de zumba.
- L'association Urban Training.

La Mairie

Programme

Juillet 2021

LUN 28.06	MAR 29.06	MER 30.06	JEU 01.07	VEN 02.07	SAM 03.07	DIM 04.07
9h - 10h Zumba			8h30 - 9h30 Yoga	9h - 10h Zumba		9h - 10h Yoga
LUN 05.07	MAR 06.07	MER 07.07	JEU 08.07	VEN 09.07	SAM 10.07	DIM 11.07
9h - 10h Zumba	9h - 10h Do In (auto-massage et stretching des méridiens)		8h30 - 9h30 Yoga	9h - 10h Zumba		9h - 10h Yoga
LUN 12.07	MAR 13.07	MER 14.07	JEU 15.07	VEN 16.07	SAM 17.07	DIM 18.07
9h - 10h Zumba	9h - 10h Do In	19h - 20h Cardio kickboxing et renforcement musculaire	8h30 - 9h30 Yoga	9h - 10h Zumba		9h - 10h Yoga
LUN 19.07	MAR 20.07	MER 21.07	JEU 22.07	VEN 23.07	SAM 24.07	DIM 25.07
9h - 10h Zumba	9h - 10h Do In	19h - 20h Cardio kickboxing et renforcement musculaire	8h30 - 9h30 Yoga	9h - 10h Zumba		9h - 10h Yoga
LUN 26.07	MAR 27.07	MER 28.07	JEU 29.07	VEN 30.07	SAM 31.07	DIM 01.08
9h - 10h Zumba	9h - 10h Do In	19h - 20h Cardio kickboxing et renforcement musculaire	8h30 - 9h30 Yoga	9h - 10h Zumba		9h - 10h Yoga

Août 2021

LUN 02.08	MAR 03.08	MER 04.08	JEU 05.08	VEN 06.08	SAM 07.08	DIM 08.08
9h - 10h Zumba	9h - 10h Do In	9h - 10h Gym seniors 10h - 11h Gym enfants	8h30 - 9h30 Yoga	9h - 10h Zumba		9h - 10h Yoga
LUN 09.08	MAR 10.08	MER 11.08	JEU 12.08	VEN 13.08	SAM 14.08	DIM 15.08
9h - 10h Zumba	9h - 10h Do In	9h - 10h Gym seniors 10h - 11h Gym enfants	8h30 - 9h30 Yoga	9h - 10h Zumba		9h - 10h Yoga
LUN 16.08	MAR 17.08	MER 18.08	JEU 19.08	VEN 20.08	SAM 21.08	DIM 22.08
9h - 10h Zumba	9h - 10h Do In	9h - 10h Gym seniors 10h - 11h Gym enfants	8h30 - 9h30 Yoga	9h - 10h Zumba		
LUN 23.08	MAR 24.08	MER 25.08	JEU 26.08	VEN 27.08	SAM 28.08	DIM 29.08
9h - 10h Zumba	9h - 10h Do In			9h - 10h Zumba		

Les cours seront annulés en cas de mauvais temps.

L'association **Urban training** complètera ce programme en proposant des exercices physiques à travers la commune les dimanches 20 et 27 juin, ainsi que les 11 et 18 juillet. Informations et inscription obligatoire sur www.urban-training.ch.