

jeudi 12:30 - 13:30	16	Tournoi de basketball 8-12 ans Accueil extra-scolaire Oxybulles Terrasse Oxybulles à St-Légier	●
jeudi 15:45 - 19:30	16	Activités cirque Méli-Mélo Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
jeudi 18:30 - 20:00	16	Relaxation et danse libre Les Bulles d'air de Carine Etter Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
jeudi 18:45 - 19:30	16	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
jeudi 20:00 - 21:00	16	Pilates SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin VI à Saint-Légier	●
jeudi 20:00 - 22:00	16	Volleyball SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin IV à Saint-Légier	●
vendredi 09:00 - 10:15	17	Yoga vinyasa tous niveaux YamaYoga Salle Les Pléiades à Saint-Légier	●
dimanche 09:00 - 09:55	19	A pied à l'église de La Chiésaz Paroisse protestante Blonay - Saint-Légier	●
mercredi 08:45 - 09:45	22	Pilates Esprit Aloha Salle Dents-du-Midi à Saint-Légier	●
mercredi 09:00 - 10:00	22	Gym des Aînées SFG St-Légier Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
mercredi 10:10 - 11:10	22	Gym Colchiques SFG St-Légier Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
mercredi 13:30 - 16:00	22	Activités cirque Méli-Mélo Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
mercredi 13:30 - 17:30	22	Sortie Jump'Park La Maison Picson Route de Prélaz 6 à Blonay	●
mercredi 14:00 - 15:30	22	Balade biblique Paroisse protestante Blonay - Saint-Légier Gare de Blonay	●
mercredi 14:30 - 16:00	22	Football - entraînement portes ouvertes FC Saint-Légier Terrain synthétique de Praz-Dagoud	●
jeudi 09:20 - 10:20	23	Gym parents-enfants SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
jeudi 15:45 - 19:30	23	Activités cirque Méli-Mélo Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
jeudi 18:45 - 19:30	23	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
jeudi 20:00 - 22:00	23	Volleyball SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin IV à Saint-Légier	●
vendredi 09:00 - 10:15	24	Yoga vinyasa tous niveaux YamaYoga Salle Les Pléiades à Saint-Légier	●
samedi 08:35 - 09:20	25	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
samedi 09:00 - 12:15	25	Activités cirque Méli-Mélo Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
samedi 09:30 - 17:30	25	Contest de skateboard et trottinette 100% Skateboard Association Skatepark à Blonay	●
samedi 09:30 - 10:30	25	Entraînement de rugby 4-7 ans Riviera Rugby Terrain de sport du Grand-Pré à Blonay	●
samedi 10:30 - 12:00	25	Entraînement de rugby 8-10 ans Riviera Rugby Terrain de sport du Grand-Pré à Blonay	●
samedi 14:30 - 18:15	25	Aqua Fitness Fitness aquatique Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
dimanche 09:00 - 09:55	26	A pied à l'église de La Chiésaz Paroisse protestante Blonay - Saint-Légier	●

lundi 14:30 - 15:45	27	Yoga niveau débutant A. Maubert - Yoga pour tous Ch. du Paradis 16 à Blonay	●
lundi 16:00 - 17:00	27	Gym Dames SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin VI à Saint-Légier	●
lundi 18:30 - 19:30	27	Activité physique adaptée ostéoporose OKenawa Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
lundi 19:00 - 21:00	27	Biodanza Oasis du Paradis Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
lundi 20:30 - 21:30	27	Gym danse SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin IV à Saint-Légier	●
mardi 18:00 - 18:50	28	Pilates Energy Pilates by Michaela Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
mardi 19:00 - 20:00	28	Dance & Move Dance&Move by Michaela Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
mardi 19:00 - 20:15	28	Yoga niveau intermédiaire A. Maubert - Yoga pour tous Ch. du Paradis 16 à Blonay	●
mardi 20:00 - 21:00	28	Danse de salon Dance&Move by Michaela Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
mercredi 13:30 - 16:00	29	Activités cirque Méli-Mélo Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
mercredi 14:00 - 17:00	29	Multisports et tournoi La Maison Picson Route de Prélaz 6 à Blonay	●
mercredi 14:30 - 16:00	29	Football - entraînement portes ouvertes FC Saint-Légier Terrain synthétique de Praz-Dagoud	●
mercredi 14:30 - 17:00	29	Thé dansant adultes et seniors La Maison Picson Route de Prélaz 6 à Blonay	●
jeudi 09:20 - 10:20	30	Gym parents-enfants SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
jeudi 10:10 - 11:00	30	Pilates Energy Pilates by Michaela Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
jeudi 15:45 - 19:30	30	Activités cirque Méli-Mélo Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
jeudi 17:30 - 18:45	30	Yoga adultes Vervandi Yoga Pré des Oches à Blonay	●
jeudi 18:45 - 19:30	30	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
jeudi 19:00 - 20:15	30	Yoga niveau intermédiaire A. Maubert - Yoga pour tous Ch. du Paradis 16 à Blonay	●
jeudi 20:00 - 21:00	30	Pilates SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin VI à Saint-Légier	●
samedi 09:00 - 12:15	1	Activités cirque Méli-Mélo Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●

CHAQUE MINUTE active COMPTE

pour



Blonay - Saint-Légier



Participez au défi et bougez pour
Blonay - Saint-Légier
1^{er} mai - 2 juin 2024



www.duelintercommunalcoop.ch

Je télécharge l'application sur mon mobile



et bouge !
pour ma commune



Animations • Restauration • Jeux

Passons cette journée ensemble !

Commune de
Blonay - Saint-Légier

samedi 4 mai 2024 | 10h - 16h
Pré des Oches + Place du Village | Blonay





Blonay - Saint-Légier

sera-t-elle la commune la plus active ?

Le «Duel intercommunal Coop» est un projet géré par **suisse.bouge**. Il s'agit d'un grand programme national visant à promouvoir l'activité physique au sein de toutes les communes de Suisse.

216 communes s'engagent et organisent des activités sportives gratuites en collaboration avec des associations, des écoles et des particuliers. A cette occasion, chacune et chacun enregistre ses minutes de mouvement. Plus les participantes et les participants font d'activités et bougent, plus le compteur des minutes de leur commune augmente. Au terme de ce «duel», les communes ayant accumulé le plus grand nombre de minutes seront couronnées «communes les plus actives de Suisse».

Participez à cette grande fête du mouvement. Bougez pour le plaisir, sans pression de la performance !

Enregistrez vos minutes actives



- En participant aux activités proposées !

Toutes les minutes de mouvement effectuées en participant à ces activités seront enregistrées par l'organisateur.

- En téléchargeant l'app «Duel intercommunal Coop» !

Du 1^{er} mai au 2 juin, enregistrez vos minutes de mouvement individuel via l'app gratuite et faites grimper le compteur de votre commune. Que ce soit à vélo, en randonnée, en jouant au tennis, au football ou à n'importe quelle activité de votre choix.

- Téléchargez l'app gratuite, grâce au code QR en première page.
- Créez un compte d'utilisateur et sélectionnez la commune de Blonay - Saint-Légier.
- Saisissez dans l'app toutes les minutes «sportives» du 1^{er} mai au 2 juin.

Bougeons ensemble !

pour **Blonay - Saint-Légier**

ACTIVITÉS • www.blonay-saint-legier.ch/suissebouge

Les écoles de Blonay - Saint-Légier

du 13 au 17 mai

Les écoles participeront également puisque les enseignantes et les enseignants proposeront une activité sous la forme d'une «pause active» au moins une fois par jour.

Association des Résidents des Pléiades

& Narcisses Riviera

du 1^{er} mai au 2 juin

Ces associations encourageront des marches et diverses activités à toutes personnes désirant découvrir les Pléiades.

et aussi

Programme des activités gratuites

Ce programme tient compte des activités annoncées avant l'impression de ce document. Le programme complet est disponible sous www.blonay-saint-legier.ch/suissebouge.

- activités nécessitant une inscription
- journée vivre-ensemble

mercredi	08:45 - 09:45	01	Pilates Esprit Aloha Salle Dents-du-Midi à Saint-Légier	●
mercredi	09:00 - 10:00	01	Gym des Aînées SFG St-Légier Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
mercredi	10:10 - 11:10	01	Gym Colchiques SFG St-Légier Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
mercredi	14:30 - 16:00	01	Football - entraînement portes ouvertes FC Saint-Légier Terrain synthétique de Praz-Dagoud	●
jeudi	09:20 - 10:20	02	Gym parents-enfants SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
jeudi	12:30 - 13:30	02	Tournoi de basketball 8-12 ans Accueil extra-scolaire Oxybulles Terrasse Oxybulles à St-Légier	●
jeudi	18:30 - 20:00	02	Relaxation et danse libre Les Bulles d'air de Carine Etter Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
jeudi	18:45 - 19:30	02	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
jeudi	19:00 - 20:15	02	Yoga niveau intermédiaire Alexandre Maubert - Yoga pour tous Ch. du Paradis 16 à Blonay	●
jeudi	20:00 - 21:00	02	Pilates SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin VI à Saint-Légier	●
vendredi	09:00 - 10:15	03	Yoga vinyasa tous niveaux YamaYoga Salle Les Pléiades à St-Légier	●
vendredi	10:30 - 11:45	03	Yoga niveau débutant Alexandre Maubert - Yoga pour tous Ch. du Paradis 16 à Blonay	●
samedi	09:00 - 13:00	04	Sur les traces des femmes de Blonay - Saint-Légier TSP - Virginie Thurre Gare Château-d'Hauteville	●
samedi	10:00 - 16:00	04	Activités sportives pour tous La Maison Picson Pré des Oches à Blonay	●
samedi	10:00 - 16:00	04	Curling sur roulette Yodleurs Riviera Blonay Place du Village à Blonay	●
samedi	10:00 - 13:00	04	Course d'obstacles avec dossard Ski-Club Blonay Pré des Oches à Blonay	●
samedi	10:00 - 16:00	04	Jeux multi-sports Footjeuxacademy Pré des Oches à Blonay	●
samedi	10:30 - 13:00	04	Chasse aux trésors Jeunesse de Blonay - Saint-Légier Pré des Oches à Blonay	●
samedi	08:35 - 09:20	04	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
samedi	14:30 - 15:45	04	Yoga niveau débutant A. Maubert - Yoga pour tous Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
samedi	17:00 - 18:30	04	Biodanza Oasis du Paradis Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
dimanche	09:00 - 09:55	05	A pied à l'église de La Chiésaz Paroisse protestante Blonay - Saint-Légier	●
dimanche	09:30 - 12:00	05	Au sommet des Pléiades Trail Blonay - Saint-Légier Gare de Blonay	●
lundi	14:30 - 15:45	06	Yoga niveau débutant A. Maubert - Yoga pour tous Ch. du Paradis 16 à Blonay	●

lundi	16:00 - 17:00	06	Gym Dames SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin VI à Saint-Légier	●
lundi	18:30 - 19:30	06	Activité physique adaptée ostéoporose OKenawa Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
lundi	19:00 - 20:30	06	Cours de Pilates SDBP Aula de Bahyse à Blonay	●
lundi	19:00 - 21:00	06	Biodanza Oasis du Paradis Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
lundi	20:30 - 21:30	06	Gym danse SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin IV à Saint-Légier	●
mardi	19:00 - 20:15	07	Yoga niveau intermédiaire A. Maubert - Yoga pour tous Ch. du Paradis 16 à Blonay	●
mercredi	08:45 - 09:45	08	Pilates Esprit Aloha Salle Dents-du-Midi à Saint-Légier	●
mercredi	09:00 - 10:00	08	Gym des Aînées SFG St-Légier Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
mercredi	10:10 - 11:10	08	Gym Colchiques SFG St-Légier Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
mercredi	14:30 - 16:00	08	Football - entraînement portes ouvertes FC Saint-Légier Terrain synthétique de Praz-Dagoud	●
vendredi	09:00 - 10:15	10	Yoga vinyasa tous niveaux YamaYoga Salle Les Pléiades à Saint-Légier	●
vendredi	10:30 - 11:45	10	Yoga niveau débutant A. Maubert - Yoga pour tous Ch. du Paradis 16 à Blonay	●
lundi	16:00 - 17:00	13	Gym Dames SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin VI à Saint-Légier	●
lundi	19:00 - 21:00	13	Biodanza Oasis du Paradis Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
lundi	20:30 - 21:30	13	Gym danse SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin IV à Saint-Légier	●
mardi	18:00 - 18:50	14	Pilates Energy Pilates by Michaela Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
mardi	18:30 - 20:00	14	Danse country adultes Dreamcatcher Riviera Salle Le Grammont à Saint-Légier	●
mardi	19:00 - 20:00	14	Dance & Move Dance&Move by Michaela Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
mardi	20:00 - 21:00	14	Danse de salon Dance&Move by Michaela Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●
mercredi	08:45 - 09:45	15	Pilates Esprit Aloha Salle Dents-du-Midi à Saint-Légier	●
mercredi	13:30 - 16:00	15	Activités cirque Méli-Mélo Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
mercredi	13:45 - 17:45	15	Randonnée Seniors La Maison Picson Route de Prélaz 6 à Blonay	●
mercredi	14:30 - 16:00	15	Danse country enfants Dreamcatcher Riviera Salle Les Pléiades à Saint-Légier	●
mercredi	14:30 - 16:00	15	Football - entraînement portes ouvertes FC Saint-Légier Terrain synthétique de Praz-Dagoud	●
mercredi	15:00 - 16:15	15	Yoga parents-enfants Vervandi Yoga Pré des Oches à Blonay	●
jeudi	09:20 - 10:20	16	Gym parents-enfants SFG St-Légier Salle de gym Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
jeudi	10:10 - 11:00	16	Pilates Energy Pilates by Michaela Salle des Abbayes, Ancien-Stand à Blonay	●