

mercredi	14	Visite guidée du marais des Tenasses	●
15:00 - 16:30		Association des résidents des Pléiades Parking des Motalles	
mercredi	14	Initiation à l'unihockey (5-9 ans)	●
17:30 - 18:45		Unihockey Riviera Grande salle du collège de Cojonnex à Blonay	
mercredi	14	Découverte du marais des Tenasses	●
18:00 - 19:30		Association des résidents des Pléiades Parking des Motalles	
jeudi	15	Découvrir le cirque (4 à 7 ans)	●
15:45 - 17:00		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
jeudi	15	Découvrir le cirque (7 ans et plus)	●
17:00 - 18:15		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
jeudi	15	Découvrir le cirque Monocycle (7 ans et plus)	●
18:15 - 19:30		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
jeudi	15	Aquagym	●
18:40 - 19:30		Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	
jeudi	15	Yoga niveau intermédiaire	●
19:00 - 20:15		Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	
jeudi	15	Fitness aquatique dynamique - Exercices dans l'eau	●
19:45 - 20:45		Bodyhealinglife Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	
vendredi	16	Yoga niveau débutant	●
10:00 - 11:15		Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	
samedi	17	Trail running	●
00:00 - 23:59		Trail Blonay - Saint-Légier Route de Tercier à Blonay	
samedi	17	Aquagym	●
08:50 - 09:40		Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	
samedi	17	Découvrir le cirque (4 à 7 ans)	●
09:00 - 11:15		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
samedi	17	Tennis de table sur table de compétition	●
09:00 - 12:00		CTT Blonay Grande salle du collège de Cojonnex à Blonay	
samedi	17	Découvrir le cirque (7 ans et plus)	●
10:15 - 11:30		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
samedi	17	Fitness aquatique dynamique - Renforcement cardio	●
14:15 - 16:30		Bodyhealinglife Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	
dimanche	18	Sunday morning run (14 ans et plus)	●
09:00 - 10:00		Pierre Moraz Collège de Bahyse à Blonay	
dimanche	18	Jeux de course (6 à 14 ans)	●
11:00 - 12:00		Pierre Moraz Collège de Bahyse à Blonay	
lundi	19	Pilates pour tous	●
12:00 - 13:00		Cité du Genévrier Chemin du Genévrier E à Saint-Légier	
lundi	19	Yoga niveau débutant	●
14:30 - 15:45		Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	
lundi	19	Entraînement de football avec les bénéficiaires	●
17:15 - 18:15		Cité du Genévrier Terrain du Grand-Pré à Blonay	
mardi	20	Pilates	●
18:00 - 18:50		Energy Pilates by Michaela Ancien Stand à Blonay	
mardi	20	Danse	●
19:00 - 19:50		Dance & Move by Michaela Ancien Stand à Blonay	
mardi	20	Yoga niveau intermédiaire	●
19:00 - 20:15		Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	
mardi	20	Danse de salon	●
20:00 - 21:00		Danse de salon by Michaela Ancien Stand à Blonay	
mercredi	21	Pilates	●
08:45 - 09:45		Esprit Aloha Grande salle Les Dents du Midi à Saint-Légier	
mercredi	21	Initiation à l'unihockey (5-9 ans)	●
17:30 - 18:45		Unihockey Riviera Grande salle du collège de Cojonnex à Blonay	
mercredi	21	Initiation à l'unihockey (10-16 ans)	●
19:00 - 20:30		Unihockey Riviera Ecole internationale du Haut-Lac à St-Légier	

mercredi	21	Initiation à l'unihockey (dès 16 ans)	●
20:30 - 22:00		Unihockey Riviera Ecole internationale du Haut-Lac à St-Légier	
jeudi	22	Pilates	●
10:10 - 11:00		Energy Pilates by Michaela Ancien Stand à Blonay	
samedi	22	Marche découverte pour seniors	●
13:30 - 18:00		La Maison Picson Départ: La Maison Picson	
jeudi	22	Aquagym	●
18:40 - 19:30		Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	
jeudi	22	Yoga niveau intermédiaire	●
19:00 - 20:15		Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	
jeudi	22	Yoga	●
19:00 - 20:15		Vervandi Yoga Grande salle Les Pléiades à Saint-Légier	
vendredi	23	Yoga niveau débutant	●
10:00 - 11:15		Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	
samedi	24	Aquagym	●
08:50 - 09:40		Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	
lundi	26	Pilates pour tous	●
12:00 - 13:00		Cité du Genévrier Chemin du Genévrier E à Saint-Légier	
lundi	26	Yoga niveau débutant	●
14:30 - 15:45		Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	
lundi	26	Entraînement de football avec les bénéficiaires	●
17:15 - 18:15		Cité du Genévrier Terrain du Grand-Pré à Blonay	
mardi	27	Yoga niveau intermédiaire	●
19:00 - 20:15		Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	
mercredi	28	Découvrir le cirque (4 à 7 ans)	●
13:30 - 14:45		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
mercredi	28	Découvrir le cirque (7 ans et plus)	●
14:45 - 16:00		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
mercredi	28	A la découverte des plantes sauvages comestibles des Pléiades	●
17:00 - 19:00		Association des résidents des Pléiades Les Pléiades (Gare de Lally)	
jeudi	29	Découvrir le cirque (4 à 7 ans)	●
15:45 - 17:00		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
jeudi	29	Découvrir le cirque (7 ans et plus)	●
17:00 - 18:15		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
jeudi	29	Découvrir le cirque Monocycle (7 ans et plus)	●
18:15 - 19:30		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
vendredi	30	Fitness aquatique dynamique - Cardio & Pilates (par intervalles)	●
12:30 - 15:30		Bodyhealinglife Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	
samedi	31	Découvrir le cirque (4 à 7 ans)	●
09:00 - 11:15		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	
samedi	31	Découvrir le cirque (7 ans et plus)	●
10:15 - 11:30		Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	

CHAQUE MINUTE COMPTE *active*

POUR



Blonay - Saint-Légier



design danièle guen blonay

Participez au défi et bougez pour
Blonay - Saint-Légier



> **01 mai - 01 juin 2025** <

Je télécharge
l'application
sur mon mobile



et je

bouge!
pour ma commune

www.duelintercommunalcoop.ch



Animations • Restauration • Jeux

Passons cette journée ensemble!

Commune de Blonay - Saint-Légier
en collaboration avec
le Kiwanis Vevey-Montreux

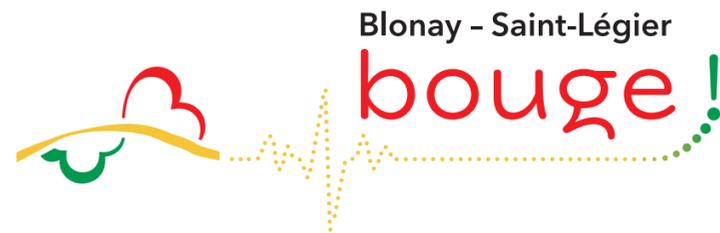
samedi 10 mai 2025 | 10h - 16h

Pré des Oches | Blonay



groupe **mutuel**

UN PROJET DE
suisse.bouge



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.

Plus de 200 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 1^{er} 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 1^{er} juin.

Bougeons ensemble !

pour Blonay - Saint-Légier

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

Les écoles de Blonay - Saint-Légier

du 12 au 16 mai

Les Ecoles participeront également puisque les enseignants et enseignants de sport proposeront à toutes les classes un moment actif à effectuer en classe sous la forme d'un petit parcours de musculation en musique.

La Société féminine de gymnastique de St-Légier

du 1^{er} au 26 mai

Vous trouverez toutes les dates et lieux de leurs nombreuses activités sur internet.



activités du duel



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

jeudi 18:40 - 19:30	01	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
jeudi 19:00 - 20:15	01	Yoga niveau intermédiaire Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
jeudi 19:45 - 20:45	01	Fitness aquatique dynamique - Exercices dans l'eau Bodyhealinglife Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
vendredi 10:00 - 11:15	02	Yoga niveau débutant Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
samedi 08:50 - 09:40	03	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
lundi 12:00 - 13:00	05	Pilates pour tous Cité du Genévrier Chemin du Genévrier E à Saint-Légier	●
lundi 14:30 - 15:45	05	Yoga niveau débutant Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
lundi 15:30 - 18:00	05	Tournoi de ping-pong (8-12 ans) UAPE Oxybulles Collège du Clos-Béguin à Saint-Légier	●
lundi 17:15 - 18:15	05	Entraînement de football avec les bénéficiaires Cité du Genévrier Terrain du Grand-Pré à Blonay	●
mardi 18:00 - 18:50	06	Pilates Energy Pilates by Michaela Ancien Stand à Blonay	●
mardi 18:00 - 19:30	06	Cours de Téhima Laurence Œuvray Grande salle <i>Les Pléiades</i> à Saint-Légier	●
mardi 19:00 - 20:15	06	Yoga niveau intermédiaire Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
mardi 19:00 - 19:50	06	Danse Dance & Move by Michaela Ancien Stand à Blonay	●
mardi 20:00 - 21:00	06	Danse de salon Danse de salon by Michaela Ancien Stand à Blonay	●
mercredi 08:45 - 09:45	07	Pilates Esprit Aloha Grande salle <i>Les Dents du Midi</i> à Saint-Légier	●
mercredi 17:30 - 18:45	07	Initiation à l'unihockey (5-9 ans) Unihockey Riviera Grande salle du collège de Cojonnet à Blonay	●
mercredi 18:00 - 22:00	07	Tour du Chablais - Etape St-Légier Trail Blonay - Saint-Légier Praz-Dagoud à Saint-Légier	●
mercredi 19:00 - 20:30	07	Initiation à l'unihockey (10-16 ans) Unihockey Riviera Ecole internationale du Haut-Lac à Saint-Légier	●
mercredi 20:30 - 22:00	07	Initiation à l'unihockey (dès 16 ans) Unihockey Riviera Ecole internationale du Haut-Lac à Saint-Légier	●
jeudi 10:10 - 11:00	08	Pilates Energy Pilates by Michaela Ancien Stand à Blonay	●
jeudi 18:40 - 19:30	08	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
jeudi 18:45 - 20:15	08	Atelier relaxation & danse libre Les Bulles d'air de Carine Etter Ancien Stand à Blonay	●
jeudi 19:00 - 20:15	08	Yoga niveau intermédiaire Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
vendredi 09:00 - 10:15	09	YamaYoga Hatha Flow with Viresh Grande salle <i>Les Pléiades</i> à Saint-Légier	●

vendredi 10:00 - 11:15	09	Yoga niveau débutant Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
samedi 08:50 - 09:40	10	Aquagym Aqua Delfinée Piscine du collège de Clos-Béguin à Saint-Légier	●
samedi 09:30 - 12:30	10	Balade à travers Blonay - Saint-Légier Commission d'intégration Gare des Chevalleyres à 9h28	●
samedi 10:00 - 13:00	10	Courses d'obstacles avec dossard Ski-Club Blonay Pré des Oches à Blonay	●
samedi 10:00 - 16:00	10	Curling sur roulette Yodleur Riviera Blonay Pré des Oches à Blonay	●
samedi 10:00 - 16:00	10	Activités sportives pour tous La Maison Picson Pré des Oches à Blonay	●
samedi 11:00 - 12:00	10	Rock'n'roll - Atelier et démonstration La Maison Picson Pré des Oches à Blonay	●
samedi 13:00 - 14:00	10	Nunchaku - Atelier et démonstration La Maison Picson Pré des Oches à Blonay	●
samedi 10:00 - 16:00	10	Equilibre et Slackline Balance Slacklines Pré des Oches à Blonay	●
dimanche 09:30 - 17:00	11	Balade en ebike et vélo Ki-bike Infos: www.ki-bike.ch	●
lundi 12:00 - 13:00	12	Pilates pour tous Cité du Genévrier Chemin du Genévrier E à Saint-Légier	●
lundi 14:30 - 15:45	12	Yoga niveau débutant Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
lundi 17:15 - 18:15	12	Entraînement de football avec les bénéficiaires Cité du Genévrier Terrain du Grand-Pré à Blonay	●
lundi 18:00 - 19:15	12	Yoga Vervandi Yoga Grande salle <i>Les Pléiades</i> à Saint-Légier	●
mardi 15:30 - 18:00	13	Tournoi de ping-pong (8-12 ans) UAPE Oxybulles Collège du Clos-Béguin à Saint-Légier	●
mardi 19:00 - 20:15	13	Yoga niveau intermédiaire Alexandre Mauber Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay	●
mercredi 08:45 - 09:45	14	Pilates Esprit Aloha Grande salle <i>Les Dents du Midi</i> à Saint-Légier	●
mercredi 13:00 - 14:00	14	Atelier découverte VTT Association VTT Riviera Pré des Oches à Blonay	●
mercredi 13:30 - 14:45	14	Découvrir le cirque (4 à 7 ans) Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
mercredi 14:00 - 15:00	14	Atelier découverte VTT Association VTT Riviera Pré des Oches à Blonay	●
mercredi 14:45 - 16:00	14	Découvrir le cirque (7 ans et plus) Méli-Mélo Collège du Clos-Béguin III à Saint-Légier	●
mercredi 15:00 - 17:00	14	Thé dansant adultes et seniors La Maison Picson Route de Prélaz 6 à Blonay	●

Rallye Pedibus

Parcours à faire librement en famille intégrant 12 postes sous forme d'affiches destinées à faire découvrir la mobilité douce.

Le rallye passe par Clos-Béguin afin de faire découvrir aux familles le tracé envisagé d'un futur pedibus.

Départ : à l'intersection du chemin de l'Eglise et du sentier Derrière-le-Four à St-Légier. Il sera en place tout le mois de mai.

Pedibus & APE Blonay - Saint-Légier

du 1^{er} au 31 mai 2025

