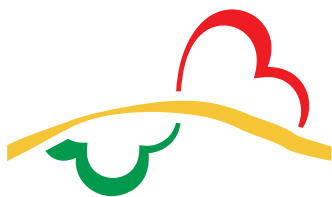


Bougeons

pour



Blonay - Saint-Légier

Participez au défi et bougez pour
Blonay - Saint-Légier



du **01 mai**
au **31 mai** 2026

activités et
inscriptions

www.duelintercommunalcoop.ch



coop

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 !

Duel intercommunal

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 vous inscrivant sur la plateforme en ligne

Du 1^{er} au 31 mai, enregistrez vos minutes de mouvement individuel en ligne 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.

- Inscrivez vous en ligne, grâce au code QR ci-dessus.
- Créez un compte d'utilisateur et sélectionnez la commune de Blonay - Saint-Légier.
- Saisissez toutes les minutes «sportives» du 1^{er} au 31 mai.



Bougeons ensemble !

pour **Blonay - Saint-Légier**



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

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.

● journée vivre-ensemble

vendredi 09:00 - 10:15	01	Yoga Yama Yoga Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
vendredi 14:00 - 15:00	01	Pilates pour tous Cité du Genévrier Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier
samedi 08:50 - 09:40	02	Aquagym Aqua Delfinée Piscine de Clos-Béguin à Saint-Légier
samedi 09:00 - 12:00	02	Jardinage collaboratif Racines collectives Bosse de Blonay
dimanche 08:00 - 12:00	03	Au culte à pied ou à vélo! Paroisse réformée de Blonay-Saint-Légier Chapelle de Blonay
lundi 12:00 - 13:00	04	Pilates pour tous Cité du Genévrier Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier
lundi 16:00 - 17:00	04	Gymnastique dames SFG St-Légier Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
lundi 17:30 - 18:45	04	Yoga Yama Yoga Ancien Stand à Blonay
lundi 18:00 - 19:00	04	Gymnastique pour grands - mixte SFG St-Légier Salle de gym de Clos-Béguin III à Saint-Légier
mardi 15:00 - 16:00	05	Gym adaptée aux seniors Expérience Coaching Ancien Stand à Blonay
mardi 16:00 - 17:00	05	Gym enfantine (5-7 ans) SFG St-Légier Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
mardi 17:00 - 18:00	05	Gymnastique garçons (8-12 ans) SFG St-Légier Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
mardi 18:30 - 19:30	05	Urban Fitness Urban Fitness Ancien Stand à Blonay
mardi 19:00 - 20:15	05	Yoga niveau intermédiaire Alexandre Maubert Hatha Yoga Chemin du Paradis 16 à Blonay
mardi 19:00 - 20:00	05	Dance & Move Energy Pilates by Michaela Lorenz Ancien Stand à Blonay
mardi 19:15 - 20:45	05	Yoga Gestuelle méditative Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
mercredi 11:00 - 11:50	06	Gymnastique seniors SFG St-Légier Salle communale de Saint-Légier
mercredi 17:30 - 18:45	06	Yoga Yama Yoga Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
jeudi 08:45 - 10:05	07	Dance & Move et Pilates Energy Pilates by Michaela Lorenz Ancien Stand à Blonay
jeudi 09:00 - 10:15	07	Yoga Yama Yoga Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
jeudi 09:15 - 10:15	07	Pilates avancé Energy Pilates by Michaela Lorenz Ancien Stand à Blonay
jeudi 10:10 - 11:00	07	Pilates débutant Energy Pilates by Michaela Lorenz Ancien Stand à Blonay
jeudi 18:40 - 19:30	07	Aquagym Aqua Delfinée Piscine de Clos-Béguin à Saint-Légier
jeudi 19:00 - 20:00	07	Yoga de l'énergie de saison Hatha Yoga Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier

- vendredi 08 **Yoga**
 09:00 - 10:15 Yama Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- vendredi 08 **Yoga niveau débutant**
 10:00 - 11:15 Alexandre Maubert Hatha Yoga | Chemin du Paradis 16 à Blonay
-
- vendredi 08 **Pilates pour tous**
 14:00 - 15:00 Cité du Genévrier | Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier
-
- samedi 09 **Aquagym**
 08:50 - 09:40 Aqua Delfinée | Piscine de Clos-Béguin à Saint-Légier
-
- samedi 09 **Mur de grimpe** ●
 09:00 - 17:00 Commune de Blonay-Saint-Légier | Pré des Oches à Blonay
-
- samedi 09 **Vélo à smoothie** ●
 09:00 - 17:00 Commune de Blonay-Saint-Légier | Pré des Oches à Blonay
-
- samedi 09 **Balade «Sur les traces de Claire-Lise Vuadens»** ●
 09:30 - 12:45 Virginie Thurre | Gare de Fayaux
-
- dimanche 10 **Au culte à pied ou à vélo!**
 08:00 - 12:00 Paroisse réformée de Blonay-Saint-Légier | Eglise de La Chiésaz
-
- lundi 11 **Pilates pour tous**
 12:00 - 13:00 Cité du Genévrier | Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier
-
- lundi 11 **Gymnastique dames**
 16:00 - 17:00 SFG St-Légier | Salle de gym de Clos-Bguin IV à Saint-Légier
-
- lundi 11 **Yoga**
 17:30 - 18:45 Yama Yoga | Ancien Stand à Blonay
-
- lundi 11 **Gymnastique pour grands - mixte**
 18:00 - 19:00 SFG St-Légier | Salle de gym de Clos-Bguin III à Saint-Légier
-
- lundi 11 **La danse de la vie**
 19:15 - 21:15 Biodanza | Chemin du Paradis 16 à Blonay
-
- mardi 12 **Randonnée seniors**
 11:00 - 16:00 Gym & rando seniors | Gare du Blonay-Chamby à Blonay
-
- mardi 12 **Gym adaptée aux seniors**
 15:00 - 16:00 Expérience Coaching | Ancien Stand à Blonay
-
- mardi 12 **Gym infantine (5-7 ans)**
 16:00 - 17:00 SFG St-Légier | Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
-
- mardi 12 **Gymnastique garçons (8-12 ans)**
 17:00 - 18:00 SFG St-Légier | Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
-
- mardi 12 **Urban Fitness**
 18:30 - 19:30 Urban Fitness | Ancien Stand à Blonay
-
- mercredi 13 **Yoga**
 17:30 - 18:45 Yama Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- jeudi 14 **Au culte à pied ou à vélo!**
 08:00 - 12:00 Paroisse réformée de Blonay-Saint-Légier | Chapelle de Blonay
-
- jeudi 14 **Au culte à pied ou à vélo!**
 08:00 - 12:00 Paroisse réformée de Blonay-Saint-Légier | Eglise de La Chiésaz
-
- jeudi 14 **Yoga**
 09:00 - 10:15 Yama Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- jeudi 14 **Yoga de l'énergie de saison**
 19:00 - 20:00 Hatha Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- vendredi 15 **Yoga**
 09:00 - 10:15 Yama Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- vendredi 15 **Pilates pour tous**
 14:00 - 15:00 Cité du Genévrier | Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier
-
- dimanche 17 **Au culte à pied ou à vélo!**
 08:00 - 12:00 Paroisse réformée de Blonay-Saint-Légier | Eglise de La Chiésaz
-
- lundi 18 **Pilates pour tous**
 12:00 - 13:00 Cité du Genévrier | Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier

- lundi 18 **Yoga**
17:30 - 18:45 Yama Yoga | Ancien Stand à Blonay
-
- lundi 18 **La danse de la vie**
19:15 - 21:15 Biodanza | Chemin du Paradis 16 à Blonay
-
- mardi 19 **Gym adaptée aux seniors**
15:00 - 16:00 Expérience Coaching | Ancien Stand à Blonay
-
- mardi 19 **Gym enfantine (5-7 ans)**
16:00 - 17:00 SFG St-Légier | Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
-
- mardi 19 **Gymnastique garçons (8-12 ans)**
17:00 - 18:00 SFG St-Légier | Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
-
- mardi 19 **Urban Fitness**
18:30 - 19:30 Urban Fitness | Ancien Stand à Blonay
-
- mardi 19 **Yoga niveau intermédiaire**
19:00 - 20:15 Alexandre Maubert Hatha Yoga | Chemin du Paradis 16 à Blonay
-
- mardi 19 **Dance & Move**
19:00 - 20:00 Energy Pilates by Michaela Lorenz | Ancien Stand à Blonay
-
- mardi 19 **Danse de salon**
20:00 - 21:00 Energy Pilates by Michaela Lorenz | Ancien Stand à Blonay
-
- mercredi 20 **Pilates**
08:40 - 09:45 Esprit Aloha | Salle communale de Saint-Légier
-
- mercredi 20 **Gymnastique seniors**
11:00 - 11:50 SFG St-Légier | Salle communale de Saint-Légier
-
- mercredi 20 **Ateliers de cirque**
14:00 - 16:00 Méli-Mélo | Collège de Clos-Béguin 3 à Saint-Légier
-
- mercredi 20 **Yoga**
17:30 - 18:45 Yama Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- jeudi 21 **Dance & Move et Pilates**
08:45 - 10:05 Energy Pilates by Michaela Lorenz | Ancien Stand à Blonay
-
- jeudi 21 **Yoga**
09:00 - 10:15 Yama Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- jeudi 21 **Pilates avancé**
09:15 - 10:15 Energy Pilates by Michaela Lorenz | Ancien Stand à Blonay
-
- jeudi 21 **Pilates débutant**
10:10 - 11:00 Energy Pilates by Michaela Lorenz | Ancien Stand à Blonay
-
- jeudi 21 **Aquagym**
18:40 - 19:30 Aqua Delfinée | Piscine de Clos-Béguin à Saint-Légier
-
- jeudi 21 **Yoga de l'énergie de saison**
19:00 - 20:00 Hatha Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- jeudi 21 **Yoga niveau intermédiaire**
19:00 - 20:15 Alexandre Maubert Hatha Yoga | Chemin du Paradis 16 à Blonay
-
- vendredi 22 **Yoga**
09:00 - 10:15 Yama Yoga | Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
-
- vendredi 22 **Yoga niveau débutant**
10:00 - 11:15 Alexandre Maubert Hatha Yoga | Chemin du Paradis 16 à Blonay
-
- vendredi 22 **Pilates pour tous**
14:00 - 15:00 Cité du Genévrier | Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier
-
- lundi 25 **Pilates pour tous**
12:00 - 13:00 Cité du Genévrier | Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier
-
- lundi 25 **Yoga**
17:30 - 18:45 Yama Yoga | Ancien Stand à Blonay
-
- mardi 26 **Gym adaptée aux seniors**
15:00 - 16:00 Expérience Coaching | Ancien Stand à Blonay
-
- mardi 26 **Gym enfantine (5-7 ans)**
16:00 - 17:00 SFG St-Légier | Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
-

mardi	26	Gymnastique garçons (8-12 ans) SFG St-Légier Salle de gym de Clos-Béguin IV à Saint-Légier
mardi	26	Urban Fitness Urban Fitness Ancien Stand à Blonay
mercredi	27	Pilates Esprit Aloha Salle communale de Saint-Légier
mercredi	27	Ateliers de cirque Méli-Mélo Collège de Clos-Béguin 3 à Saint-Légier
mercredi	27	Yoga Yama Yoga Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
jeudi	28	Yoga Yama Yoga Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
jeudi	28	Monocycle à gogo Méli-Mélo Collège de Clos-Béguin 3 à Saint-Légier
jeudi	28	Aquagym Aqua Delfinée Piscine de Clos-Béguin à Saint-Légier
jeudi	28	Yoga de l'énergie de saison Hatha Yoga Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
jeudi	28	Danse de salon Energy Pilates by Michaela Lorenz Ancien Stand à Blonay
vendredi	29	Yoga Yama Yoga Route des Deux-Villages 70 à Saint-Légier
vendredi	29	Pilates pour tous Cité du Genévrier Salle polyvalente du Genévrier à Saint-Légier
samedi	30	Aquagym Aqua Delfinée Piscine de Clos-Béguin à Saint-Légier
samedi	30	Ateliers de cirque Méli-Mélo Collège de Clos-Béguin 3 à Saint-Légier
samedi	30	Crossbar Challenge FC Saint-Légier Stade de Praz-Dagoud à Saint-Légier
dimanche	31	Au culte à pied ou à vélo! Paroisse réformée de Blonay-Saint-Légier Eglise de La Chiésaz



Blonay - Saint-Légier

vivre -
ensemble



Passons cette journée ensemble !

samedi 9 mai 2026 | 9 h - 17 h 30

Pré des Oches | Blonay

Animations • Restauration • Jeux