unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

canton de vaud

Liste d'activités
Ambassadeur·rice
du mouvement

Été 2020

Des solutions bon marché pour bouger en toute sécurité

Pour tous et toutes

- Plateforme de recherche d'activité physique – Vaud – Je me bouge – info

Enfants et jeunes adultes

- Activités nautiques – gratuit – Lausanne – Lausanne sur Mer – info

Dès 16 ans (adultes, seniors, famille)

- Marche et exercices en plein air – gratuit – Vaud – Urban Training – info
- Yoga, art martiaux, cours seniors – gratuit – Yverdon-les-Bains – La Derivée – info
- Yoga en plein air – gratuit – Ecublens – Espace Symbiose – info
- Vélo, sorties VTT et chasse au trésor – gratuit –Lausanne – Journée Lausannoise du vélo – info
- Activités sportives et loisirs, marche – gratuit – Lausanne – Ville de Lausanne – info
- Yoga, pilates, CAF, … - gratuit – Gland – L'été à la falaise – info
- Gym ludique et adaptée – gratuit – en ligne – Unisanté – info
- Zumba, course, … – 0 à 5chf – Montreux – Commune de Montreux – info
- Aquagym, gym parents enfants – 10chf – Yverdon-les-Bains – Santé Act'yv – info
- Nordic walking – 0 à 10chf – Vaud – Allez Hop Romandie – info
- Marche – gratuit – Vaud – Balades santés – info
- Gym, pilates, yoga, tai-chi, … – 20chf – Vaud – Cours santé - info

Spécifiquement pour les femmes enceintes et jeunes parents

- Gym poussette – gratuit – Arc lémanique – Gym Poussette – info
- Parents enfants – 0 à 10chf – Vaud – Active Parents Active Kids – info
- Gym grossesse et post partum – gratuit – en ligne – Promotion santé suisse - info

Spécifiquement pour les seniors

- Gym douce et dynamique – gratuit – en direct sur La télé – Pro Senectute – info
- Gym, tai chi, … – 15chf – Lausanne, Morges, Yverdon – Mouvement des aînées – info

Envie de bouger plus mais rien ne vous convient

- Suivi et conseils individualisés – gratuit – Vaud – Pas à Pas+

  021 545 10 52 · pap@unisante.ch · www.pas-a-pas.ch

Activité : .....
Lieu : .....
Jour : .....
Horaire : .....

www.unisante.ch