

Des solutions bon marché pour bouger en toute sécurité

Pour tous et toutes

- Plateforme de recherche d'activité physique – Vaud – Je me bouge – [info](#)

Dès 16 ans (adultes, seniors, famille)

- Marche et exercices en plein air, Zumba, HIIT – gratuit – Vaud – Urban Training – [info](#)
- Marche – gratuit – Vaud – Balades santés – [info](#)
- Marche, yoga, découverte – gratuit – Lausanne, Yverdon, Nyon, Vevey – GRAAP – [info](#)
- Boxe – gratuit – Moudon – Box Up Crime - [info](#)
- Vélo, sorties VTT – gratuit – Lausanne – JoratCycle872 – [info](#)
- Urban training, fitness, initiations, sports, ... - gratuit – Gland – Ville de Gland – [info](#)
- Urban training, natation, course, ... – 0 à 5chf – Montreux – Commune de Montreux – [info](#)
- Urban training, marche, vélo, course ... – 0 à 5chf – Yverdon-les-Bains – Santé Act'yv – [info](#)
- Fitness, danse, gym – 2 à 8 CHF – Vaud – Fédération Suisse de Gymnastique – [info](#)
- Gym ludique et adaptée – gratuit – en ligne – Unisanté – [info](#)
- Badminton, gym douce, yoga, cardio-training, initiation – 2chf – Lausanne – SPort'Ouverte – [info](#)
- Yoga – Prix libre – Vaud – YogaFree – [info](#)
- Athlétisme – 10chf – Lausanne – Lausanne-Sports Athlétisme – [info](#)
- Remise en forme, condition physique – 14 à 17chf – Yverdon-les-Bains – First-Step – [info](#)
- Nordic walking – 0 à 10chf – Vaud – Allez Hop Romandie – [info](#)
- Gym, pilates, yoga, tai-chi, ... – 20chf – Vaud – Cours santé – [info](#)

Spécifiquement pour les femmes enceintes et jeunes parents

- Femmes enceintes – gratuit – Lausanne – Move Your Baby - [info](#)
- Gym poussette – gratuit – Arc lémanique – Gym Poussette – [info](#)
- Parents enfants – 0 à 10chf – Vaud – Active Parents Active Kids – [info](#)
- Parents enfants – 20chf – Lausanne, Renens, Clarens – Gymcâline – [info](#)
- Gym grossesse et post partum – gratuit – en ligne – Promotion santé suisse - [info](#)

Spécifiquement pour les seniors

- Gym, aquagym, tai chi... – 5-10chf – Vaud – 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

