

BRÈVE INFORMATION

En Form’Nyon : un nouveau programme de sport adapté à prix très attractifs

Nyon, le 17 septembre 2024

La Ville de Nyon élargit son offre sportive avec **En Form’Nyon**, un programme conçu pour les personnes ayant des besoins spécifiques de mobilité et de mouvement. Ce nouveau service, proposé sur une base trimestrielle, sera mis en place dès le 1^{er} octobre prochain. Il s’adresse notamment aux seniors, aux femmes enceintes, ainsi qu’aux personnes en rééducation ou en situation d’obésité.

En Form’Nyon propose des séances douces et ludiques, d’une durée de 35 à 45 minutes, avec la pratique de disciplines variées : zumba gold (moins intense que la zumba classique), aquagym, gym du dos, marche guidée et bain de forêt, pilates doux ou encore tai chi.

Les participant·e·s peuvent profiter de 7 cours hebdomadaires moyennant un abonnement trimestriel de seulement 50 francs pour les habitant·e·s de Nyon, ou 60 francs pour les non-résident·e·s.

Alexandre Démétriadès, Municipal chargé des Sports, souligne que ce programme complète les initiatives déjà en place : « *En Form’Nyon s’ajoute aux offres existantes telles que En Mouv’Nyon, Motion Vibes 1260 et Sport libre estival, renforçant l’engagement de la Ville à offrir des activités sportives adaptées et accessibles à toutes et à tous.* »

Programme du 1^{er} octobre au 20 décembre 2024

- **zumba gold**, les lundis, de 12h15 à 13h ;
- **aquagym**, les mardis, de 12h à 12h35, et les mercredis, de 19h à 19h35 ;
- **gym du dos**, les mercredis, de 12h15 à 13h ;
- **marche guidée et bain de forêt**, les jeudis, de 11h à 11h45 ;
- **pilates doux**, les vendredis, de 7h30 à 8h15 ;
- **tai chi**, les dimanches, de 11h à 11h45.

Inscriptions sur nyon.ch/enformnyon

Parallèlement, En Mouv’Nyon continue de proposer 11 cours hebdomadaires, pour tous niveaux, dès 18 ans. Inscriptions sur nyon.ch/enmouvnyon.

Contacts presse

M. Alexandre Démétriadès, Municipal chargés de Sports, manifestations et maintenance,
079 952 90 02

M^{me} Odile Rochat, Cheffe du Service des Sports, manifestations et maintenance,
079 203 69 50