

BRÈVE INFORMATION

En Form'Nyon et En Mouv'Nyon reviennent début 2025 avec de nouveaux programmes

Nyon, le 16 décembre 2024

En Form'Nyon

Après un lancement plus que réussi pour En Form'Nyon avec 140 participant·e·s à ce programme spécialement conçu pour les personnes présentant des besoins spécifiques en mobilité et/ou en mouvements. Entre cours de zumba gold, aquagym ou encore bains de forêt, la Ville de Nyon revient avec un nouveau programme pour ce premier trimestre 2025.

Du 13 janvier au 31 mars 2025

- **Aqua-dos**, les lundis, de 12h à 12h35
- **Marche et renforcement doux**, les mardis, de 15h à 15h45
- **Aïkido**, les mercredis, de 7h30 à 8h15
- **Rythmique**, les mercredis, de 12h15 à 13h
- **Cardio gym gold**, les jeudis, de 12h30 à 13h15
- **Réveil musculaire**, les vendredis, de 7h30 à 8h15
- **Feldenkrais** (prise de conscience par le mouvement), les dimanches de 11h à 11h45

En Form'Nyon propose des séances douces et ludiques, d'une durée de 35 à 45 minutes, avec la pratique de 7 disciplines hebdomadaires variées moyennant un abonnement trimestriel de seulement 50 francs pour les habitant·e·s de Nyon, ou 60 francs pour les non-résident·e·s.

Inscriptions sur nyon.ch/enformnyon du 16 décembre au 23 décembre 2024 puis à partir du 6 janvier 2025 jusqu'à la fin du trimestre.

En Mouv'Nyon

Parallèlement, En Mouv'Nyon revient aussi avec un nouveau programme de 11 cours hebdomadaires, pour tous niveaux, dès 18 ans. Depuis son lancement en octobre 2022, En Mouv'Nyon a conquis 1541 personnes avec une moyenne de 216 abonné·e·s par trimestre.

Programme du 13 janvier au 31 mars 2025

- **Tae Bo**, les lundis, de 12h15 à 13h15
- **Barre à terre**, les lundis, de 18h à 19h
- **Pilates**, les mardis, de 7h15 à 8h15
- **Self-défense**, les mardis, de 12h15 à 13h15
- **Aquafit matinal**, les mercredis, de 7h15 à 8h
- **Entraînement HIIT** (intervalles à haute intensité), les mercredis, de 19h à 20h
- **Stretching dynamique**, les jeudis, de 7h15 à 8h
- **Course à pied**, les jeudis, de 19h30 à 20h30
- **Apnée**, les vendredis, de 7h15 à 8h
- **Street-jazz**, les vendredis, de 12h15 à 13h15
- **Dance**, les dimanches, de 10h à 11h

En Mouv'Nyon propose des séances variées et ludiques, d'une durée de 45 à 60 minutes, pour toute personne qui désire se maintenir en bonne santé avec la pratique de 11 disciplines 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.

Inscriptions sur nyon.ch/enmouvnyon du 16 au 23 décembre 2024 puis à partir du 6 janvier 2025 jusqu'à la fin du trimestre.

Contacts presse

M. Alexandre Démétriadès, Municipal chargé des Sports, manifestations et maintenance,
079 952 90 02

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