



## DATES

### ABONNEMENT TRIMESTRIEL

#### EN CE MOMENT

• 1<sup>er</sup> OCTOBRE AU 20 DÉCEMBRE 2024

(EXCEPTÉ JOURS FÉRIÉS)



**ABO**  
SPORTIF  
NYONNAIS

### DONNE ACCÈS À TOUS LES COURS\*

CHF 50.- POUR LES NYONNAIS-ES

CHF 60.- POUR LES NON-NYONNAIS-ES

ACHAT SUR [NYON.CH/ENFORMNYON](https://nyon.ch/enformnyon)



# EN FORM'NYON

## ABO SPORT ADAPTÉ

### CONTACT

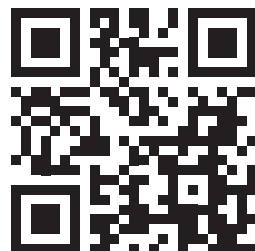
Service des sports,  
manifestations  
et maintenance

Place du Château 10  
1260 Nyon

[sports@nyon.ch](mailto:sports@nyon.ch)  
Tél. +41 22 316 46 50

ZUMBA GOLD  
AQUAGYM  
GYM DU DOS  
MARCHE GUIDÉE  
PILATES DOUX  
TAI CHI

Plus d'informations sur  
[nyon.ch/enformnyon](https://nyon.ch/enformnyon)



## C'EST QUOI ?

Un abonnement proposant des cours de sport avec des mouvements doux et peu intenses. Les séances sont courtes, entre 35 et 45 minutes et les disciplines sont adaptées et ludiques afin de pouvoir pratiquer le sport en toute sérénité

## C'EST POUR QUI ?

Les personnes ayant des besoins spécifiques de mobilité et de mouvement comme par exemple les femmes enceintes, les seniors, les personnes en situation d'obésité ou en phase de rééducation

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Pour les nyonnais-es CHF 50.-  
Pour les non-nyonnais-es CHF 60.-

## QUELLES SONT LES CONDITIONS ?

Présentation de l'abonnement à chaque cours  
**1 abonnement = accès illimité\* aux cours**

## QUELLE EST LA DURÉE ?

1 trimestre  
Dates fixes selon calendrier

\* Sous réserve de places disponibles par cours. Cf. conditions générales

**DES COURS  
ADAPTÉS QUI  
PERMETTENT DE  
PRATIQUER LE  
SPORT EN TOUTE  
SÉRÉNITÉ**



# PROGRAMME



## ZUMBA GOLD

Salle de gym du Couchant

- Lundi
- 12h15 - 13h

## AQUAGYM

Piscine du Cossy

- Mardi
- 12h - 12h35
- Mercredi
- 19h - 19h35



## GYM DU DOS

Salle de gym du Cossy

- Mercredi
- 12h15 - 13h



## MARCHE GUIDÉE ET BAIN DE FORÊT

Centre sportif de Colovray

- Jeudi
- 11h - 11h45

## PILATES DOUX

Salle de rythmique du Cossy

- Vendredi
- 7h30 - 8h15



## TAI CHI

Salle de gym de Nyon-Marens

- Dimanche
- 11h - 11h45

