



## DATES

### ABONNEMENT SEMESTRIEL

#### EN CE MOMENT

- 13 JANVIER AU 18 MAI 2025  
(SAUF VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS)



**ABO**  
SPORTIF  
NYONNAÏS

### DONNE ACCÈS À TOUS LES COURS

(sans aucune obligation de participation)

100% GRATUIT,  
PROGRAMME DÉTAILLÉ  
ET INSCRIPTIONS

SUR : [NYON.CH/MOTIONVIBES1260](https://nyon.ch/motionvibes1260)



# MOTION VIBES1260

## CARTE FIT

### 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

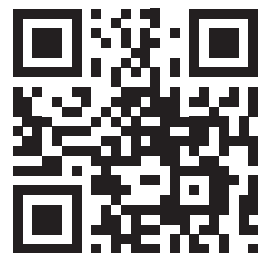
DANCEHALL

PARKOUR

UNIHOCKEY

CIRCUIT TRAINING

Plus d'informations sur  
[nyon.ch/motionvibes1260](https://nyon.ch/motionvibes1260)



## C'EST QUOI ?

Un abonnement sportif semestriel gratuit qui donne accès sans aucune obligation à plusieurs séances hebdomadaires

## C'EST POUR QUI ?

Pour les jeunes de 14 à 18 ans qui désirent se maintenir en forme grâce à des cours de sport libres et sans engagement

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

C'est GRATUIT

## QUELLES SONT LES CONDITIONS ?

Présentation de l'abonnement virtuel ou papier à chaque cours  
1 abonnement = accès illimité aux cours

## QUELLE EST LA DURÉE ?

13 janvier au 18 mai 2025

# PROGRAMME



## DANCEHALL

Gymnase, salle Tandem B

- Lundi
- 16h45 - 17h45



## PARKOUR

Gymnase, salle Tandem B

- Mardi
- 17h30 - 18h30



## UNIHOKEY

Gymnase, salle Tandem B

- Mercredi
- 16h45 - 17h45



## CIRCUIT TRAINING

Gymnase, salle Tandem B

- Vendredi
- 17h - 18h

## MOTION VIBES1260 LA CARTE FIT POUR LES 14-18 ANS

### DANCEHALL

Danse urbaine née en Jamaïque, qui tire ses origines de la culture reggae et des sound systems. Plus qu'un style de danse, c'est une véritable expression de liberté, d'énergie et de créativité. Caractérisé par des mouvements puissants, fluides et rythmés, le dancehall reflète l'esprit vibrant et festif de la musique jamaïcaine.

### PARKOUR

Méthode d'entraînement pour franchir toutes sortes d'obstacles dans des environnements urbains ou naturels. Inspiré des mouvements naturels du corps, il mélange courses, sauts, escalades et franchissements pour transformer les murs, barrières et structures en opportunités d'exploration.

### UNIHOKEY

Sport rapide et fun qui se joue en salle. Mélange de hockey et de stratégie, ce jeu demande de l'agilité, de la vitesse et un bon esprit d'équipe. Le unihockey se distingue par son rythme intense et ses actions spectaculaires, parfaits pour se défouler et s'amuser tout en développant des compétences techniques.

### CIRCUIT TRAINING

Méthode d'entraînement dynamique qui combine exercices de renforcement musculaire et cardio, le tout enchaîné sans temps mort ou avec de courtes pauses. Adapté à tous les niveaux, il s'organise autour de plusieurs stations où chaque exercice travaille une zone spécifique du corps ou sollicite l'ensemble des muscles.