



## DATES

### ABONNEMENT SEMESTRIEL

#### EN CE MOMENT

- DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024  
(SAUF VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS)



## ABO SPORTIF NYONNAIS

### 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

HIP-HOP  
YOGA

BASKET 3X3

CROSSFIT

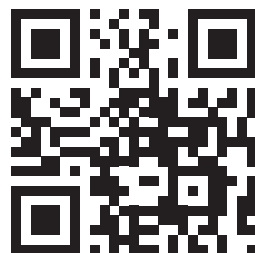
#### CONTACT

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

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 ?

1<sup>er</sup> septembre au 20 décembre 2024

# PROGRAMME



## DANSES HIP-HOP

Gymnase, salle Tandem B

- Lundi
- 16h45 - 17h45



## YOGA

Gymnase, salle Tandem B

- Mardi
- 17h30 - 18h30



## BASKET 3 X 3

Gymnase, salle Tandem B

- Mercredi
- 16h45 - 17h45



## CROSSFIT

Gymnase, salle Tandem B

- Vendredi
- 17h - 18h

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

### DANSE HIP-HOP

La danse hip-hop regroupe une vaste catégorie de différentes danses issues de la culture urbaine américaine. Les premiers styles de hip-hop ont été développés dans les années 1970 et ont en commun leur très grande musicalité, caractéristique qui continue de nos jours avec l'évolution des styles.

### YOGA

Le yoga est une philosophie indienne qui se pratiquait déjà des millénaires avant notre ère. Ce sport permet d'apprendre à ressentir, à développer ses sens et son intuition, à respirer, se muscler, s'affiner, travailler sa souplesse, bien se tenir, ainsi que de dénouer ses tensions,

### BASKET 3X3

Le basket-ball à trois, communément nommé basket 3x3, est une discipline olympique variante du basket-ball, opposant deux équipes de trois joueurs au lieu de cinq, sur un demi-terrain.

### CROSSFIT

Le CrossFit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. Le mot CrossFit vient de la contraction de cross fitness, appelé ainsi parce qu'il mélange différentes activités physiques préexistantes.