

coop



DUEL

INTERCOMMUNAL

**Dynamique
et active**

BEX

la ville sportive

du 1er au 31 mai 2026
notre commune participe !

DUEL INTERCOMMUNAL
CHAQUE MINUTE COMPTE !

www.duelintercommunalcoop.ch



coop

groupe mutuel

UN PROJET DE
suisse.bouge

VENDREDI 1er MAI

🕒 09h00 > 09h45 **CIRCL-Mobility**

C-Fit-B

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

Matériel : tapis de gym

Remarque : Circl Mobility est une méthode d'exercice axée sur l'amélioration de la mobilité articulaire, la flexibilité et la stabilité corporelle.

Elle utilise des mouvements circulaires pour renforcer les articulations, augmenter la flexibilité, et développer la stabilité. Cette approche favorise également la relaxation, la concentration et le bien être mental.

Inscription au 079 209 54 53

🕒 17h00 > 18h00 **Basketball**

Bex Ollon Basket

Terrain de la Servanne

Public : 6 à 11 ans / 12 à 14 ans

Matériel : tenue et chaussures de sport, équipes de 4 joueurs/euses

Inscription au 079 634 86 01 / bexollonbasket.ch

🕒 19h00 > 20h30 **Cirque et monocycle**

Ecole de cirque Snick

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : tous âges et tous niveaux

Matériel : habits confortables

Infos et inscription au 078 743 04 78

SAMEDI 2 MAI

🕒 08h00 > 11h00 **Balade à la rencontre des rougequeues à front blanc**

Association des Alpes Vivantes

Place du Marché

Public : tout public

**Informations : <https://alpesvivantes.ch/publication/a-la-rencontre-des-rougequeues-a-front-blanc-a-bex-02-05-2026/>
Inscription : info@alpesvivantes.ch ou 078 919 99 57**

🕒 09h00 > 11h30 **Trail 8 à 12 km**

La Foulée Bellerine

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : Plusieurs niveaux

Info : 076 349 45 17

SAMEDI 2 MAI

COUP DE POUTZE DES HAMEAUX



Les déchets sauvages polluent le sol, les plantes et les eaux, leur durée de vie dans l'environnement est très longue.

Matériel à disposition (sac et gants)

Ouvert à tous (même vos amis à 4 pattes)

Suivi par un picnic.

Le Châtel :

De 9h00 à 11h30

rendez-vous dans la cour de l'école du Châtel

Organisation par les Tsaouans et le CAC

Les Dévens :

De 9h00 à 11h30

rendez-vous dans la cour de l'école des Dévens

Organisation par DévineKoi

Le Chêne :

De 14h00 à 16h00

rendez-vous sur le parking du Chêne

Organisation par les Tsanos

SAMEDI 2 MAI

🕒 09h00 > 10h00 **Patinage**

11h00 > 12h00 **Initiation au hockey**

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans

Matériel : casque de ski ou autre, gants

Infos et inscription au 079 933 93 48

🕒 10h00 > 12h00 **Tournoi de basket**

Bex Ollon Basket

Terrain de sport de la Servanne

Public : 6 à 11 ans / 12 à 14 ans

Matériel : tenue et chaussures de sport

Inscription au 079 634 86 01 / bexollonbasket.ch

🕒 14h00 > 16h00 **E:bike**

Commission des sports

Cour d'école

Public : dès 14 ans

Matériel : parcours VTT électrique, casque obligatoire

DIMANCHE 3 MAI

🕒 10h00 > 13h00 **Balade découverte en forêt**

Commission des sports

Piste Vita

Public : tout niveau, enfants bons marcheurs, sans poussettes

Matériel : chaussures de marche, boisson, petit ravitaillement ou pique-nique.

Pique-nique à l'arrivée

🕒 09h00 > 10h00 **Patinage**

11h00 > 12h00 **Initiation au hockey**

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans

Matériel : casque de ski ou autre, gants

Infos et inscription au 079 933 93 48

LUNDI 4 MAI



09h00 > 09h45

Reprise de l'activité physique post-partum

Commission des sports

Stand de Vauvrise

Public : maman dès 6 semaines post-partum, possibilité d'être accompagnée du nouveau-né

Matériel : habits confortables, tapis de gym

Remarque : prise de conscience et engagement des muscles du plancher pelvien, exercices de renforcement adaptés et progressifs

Infos et inscription au 077 437 12 92



10h00 > 11h00

Yoga

Mandala Yoga

Stand de Vauvrise

Public : séniors

Matériel : habits de sport, tapis de gym



15h00 > 16h00

Gym douce

Résidence Grande Fontaine

Rte de l'Infirmierie 19 (Résidence)

Public : tout public
adapté aux tout-petits

Inscription obligatoire au 024 463 91 69



16h30 > 17h30

Gymnastique enfantine

SFEP

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : 4 à 6 ans

Matériel : tenue de sport



16h30 > 17h30

Gymnastique parents-enfants

SFEP

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : 2,5 à 4 ans

Matériel : tenue de sport



17h00 > 18h30

Basketball

Bex Ollon Basket

Terrain de sport de la Servanne

Public : 6 à 11 ans / 12 à 14 ans

Matériel : tenue et chaussures de sport

Inscription au 079 634 86 01 / bexollonbasket.ch

LUNDI 4 MAI

🕒 17h00 > 18h00 **Patinage**

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans

Matériel : casque de ski ou autre, gants

Infos et inscription au 079 933 93 48

🕒 17h30 > 18h30 **K-pop débutants**

Yume Dance School

Route des Courtraits 12

Public : dès 8 ans

Matériel : chaussures d'intérieur

Infos et inscription au 079 195 07 24

🕒 18h00 > 19h00 **Initiation au karaté**

Shotokan karaté

Salle de la Servanne

Public : dès 8 ans

Matériel : tenue de sport - le karaté se pratique pieds nus

🕒 18h00 > 19h00 **Zumba**

C-Fit-B

Route des Tioleires 8

Public : dès 14 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

Infos et inscription au 079 209 54 53

🕒 18h00 > 20h00 **Initiation au BMX**

BMX Club Chablais

Piste de bicross, Rte des Mines de sel

Public : dès 6 ans

Matériel : BMX ou VTT, genouillères, coudières et gants

🕒 18h30 > 20h30 **Cirque et monocycle**

Ecole de cirque Snick

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : tous âges et tous niveaux

Matériel : habits confortables

Infos et inscription au 078 743 04 78

🕒 18h30 > 20h00 **Marche**

Commission des sports

Collège de la Servanne

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, chaussures de marche

LUNDI 4 MAI

🕒 19h00 > 19h45 **CIRCL-Mobility**

C-Fit-B

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

Matériel : tapis de gym

Remarque : Circl Mobility est une méthode d'exercice axée sur l'amélioration de la mobilité articulaire, la flexibilité et la stabilité corporelle. Elle utilise des mouvements circulaires pour renforcer les articulations, augmenter la flexibilité, et développer la stabilité. Cette approche favorise également la relaxation, la concentration et le bien être mental.

Inscription au 079 209 54 53

🕒 19h00 > 20h00 **Yoga**

Mandala Yoga

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 16 ans

Matériel : habits de sport, tapis de gym

🕒 19h00 > 20h00 **K-pop adultes**

Yume Dance School

Route des Courtraits 12

Public : dès 25 ans

Matériel : chaussures d'intérieur

Infos et inscription au 079 195 07 24

🕒 19h30 > 21h00 **Initiation self-défense**

Aikido Club Bex

Dojo du Pré-de-la-Cible 4

Public : dès 20 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

SOUTIENS



MARDI 5 MAI

🕒 10h30 > 11h30 **Bouger en s'amusant**

Résidence Grande Fontaine

Rte de l'Infirmierie 19 (Résidence)

Public : tout public - adapté aux tout-petits

Inscription obligatoire au 024 463 91 69

🕒 12h15 > 13h00 **Full Body Work**

C-Fit-B

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

Remarque : cardio, renforcement et mobilité

Info et inscription au 079 209 54 53

🕒 13h45 > 14h30 **Zumba Kids**

C-Fit-B

Route des Tioleires 8

Public : 4 à 6 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

🕒 15h00 > 16h00 **Danse assise**

Résidence Grande Fontaine

Rte de l'Infirmierie 19 (Résidence)

Public : tout public - adapté aux tout-petits

Remarque : chorégraphie guidée sur fond musical en étant assis

Inscription obligatoire au 024 463 91 69

🕒 15h45 > 17h15 **Escape Room**

Epic Quest Sàrl

Route des Tioleires 8

Public : de 8 à 12 ans - réservé aux débutants qui n'ont jamais fait d'Escape Rooms

Matériel : habits confortables

Inscription obligatoire au 079 434 10 13 / contact@epic-quest.ch

🕒 17h00 > 18h00 **Badminton**

Commission des sports

Salle de gym de la Servanne

Public : 8 à 10 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

🕒 17h00 > 18h00 **Gym en salle**

Gym Âge d'Or

Salle de gym de la Servanne

Public : de 40 à... bien plus

Matériel : habits confortables, baskets d'intérieur

MARDI 5 MAI

🕒 17h00 > 18h00 **Gym Parents-Enfants**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : de 2 à 4 ans, accompagné d'un parent

Matériel : tenue de sport

🕒 17h00 > 18h00 **Initiation au hockey**

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans

Matériel : casque de ski ou autre, gants

🕒 17h30 > 18h30 **Aikido**

Aikido Club Bex

Dojo du Pré-de-la-Cible 4

Public : 6 à 8 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

🕒 17h30 > 19h30 **Initiation au foot**

FC Bex

Stade du Relais

Public : 17h30-18h30 : 5 à 9 ans / 18h30-19h30 : 10 à 14 ans

Matériel : tenue de sport

Informations : info@fc-bex.ch

🕒 17h30 > 19h00 **Initiation à la pétanque**

La Bellerine

Terrain de pétanque - Av. de la Gare 30
(fond du terrain de foot)

Public : 8 à 15 ans

Matériel : boules de pétanque (prêt possible sur place)

Informations : **079 356 39 32**

🕒 17h30 > 19h00 **Escape Room**

Epic Quest Sàrl

Route des Tioleires 8

Public : 12 à 15 ans - réservé aux débutants qui n'ont jamais fait d'Escape Rooms

Matériel : habits confortables

Inscription obligatoire au **079 434 10 13** / contact@epic-quest.ch

🕒 18h00 > 19h00 **Badminton**

Commission des sports

Salle de gym de la Servanne

Public : 11 à 16 ans

Matériel : tenue de sport - baskets

MARDI 5 MAI

18h00 > 19h00 **Zumba Sentao**

C-Fit-B

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

Remarque : renforcement musculaire avec accessoire chaise

Info et inscription au 079 209 54 53

18h00 > 20h00 **Cirque handicap et mobilité réduite**

Ecole de cirque Snick

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : ouvert à tous

groupe 1 de 18h à 19h / groupe 2 de 19h à 20h

Matériel : habits confortables

Info et inscription : 078 743 04 78

18h15 > 19h30 **Course, école de course, agilité**

Ski-Club

Salle de gym de la Servanne

Public : dès 8 ans

Matériel : tenue de sport, chaussures de course à pied

Informations au 079 772 39 69

18h30 > 19h30 **K-pop débutant**

Yume Dance School

Route des Courtraits 12

Public : dès 8 ans

Matériel : chaussures d'intérieur

Infos et inscription au 079 195 07 24

18h30 > 20h00 **Initiation à la rame**

Pontonniers Bex

Domaine du Rhône

Public : dès 10 ans

Matériel : chaussures résistantes à l'eau

18h40 > 19h50 **Aikido**

Aikido Club Bex

Dojo du Pré-de-la-Cible 4

Public : 9 à 15 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

MARDI 5 MAI

🕒 19h00 > 20h00 **Badminton**

Commission des sports

Salle de gym de la Servanne

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport - baskets

🕒 19h00 > 21h30 **Football américain**

Monthey Rhinos

Terrain des llettes - Av. Simplon 100E - Monthey

Public : dès 15 ans

Matériel : chaussures à crampons (style football) ou baskets

Informations : 076 415 62 21 Patrick Catillaz

🕒 19h00 > 20h00 **Multi-sports**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : 7 à 16 ans

Matériel : tenue de sport - baskets

🕒 19h30 > 20h30 **Zumba Fitness**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans, mixte - cardio intensif

Matériel : tenue de sport - baskets intérieur ou extérieur selon météo

🕒 20h30 > 22h00 **Basketball**

Bex-Ollon Basket

Terrain de la Servanne

Public : de 20 à 77 ans - groupe mixte / groupe femmes

Matériel : chaussures de sport et tenue de sport

Inscription au 079 634 86 01 / bexollonbasket.ch

🕒 20h30 > 22h00 **Escape Room**

Epic Quest Sàrl

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans - réservé aux débutants qui n'ont jamais fait d'Escape Rooms

Matériel : habits confortables

Inscription obligatoire au 079 434 10 13 / contact@epic-quest.ch

🕒 22h00 > 23h00 **Balade au clair de lune**

Commission des sports

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 16 ans

Matériel : chaussures de marche - tenue de sport - lampe frontale

MERCREDI 6 MAI

🕒 09h30 > 10h30 **Cirque tout petits**

Ecole de cirque Snick

Rte des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 18 mois à 4 ans accompagné d'un parent

Matériel : habits confortables

Infos et inscriptions : 078 746 04 78

🕒 10h00 > 15h30 **Balade sur la colline de Chières**

CAS section Argentine Bex

Gare de Bex

Public : tout public apte à marcher 4 heures

Matériel : chaussures de marche, bâtons facultatifs, boisson et pique-nique

Infos : balade à travers l'histoire de la colline - en cas de mauvaise météo, une variante plus courte sera proposée

Inscriptions obligatoire jusqu'au 5 mai 12h au 079 301 54 62 ou brigitterieser54@gmail.com

🕒 13h00 > 15h00 **Tennis**

Club de tennis de Bex

Terrain de tennis Pré-de-la-Cible

Public : 13h00-14h00 : 6 à 10 ans / 14h00-15h00 : 10 à 16 ans

Matériel : tenue de sport, casquette, baskets

Inscription obligatoire au 079 464 21 04

Uniquement par beau temps

🕒 13h30 > 15h45 **K-pop mini**

Yume Dance School

Route des Courtraits 12

Public : 2 sessions pour 3 à 7 ans : 13h30-14h30 / 14h45-15h45

Matériel : chaussures d'intérieur

Infos et inscription au 079 195 07 24

🕒 13h30 > 16h00 **Cirque enfants**

Ecole de cirque Snick

Rte des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 13h30-14h30 : 4 à 7 ans / 14h30-16h00 : 8 à 10 ans

Matériel : habits confortables

Infos et inscriptions : 078 746 04 78

🕒 14h00 > 17h00 **Initiation au lancer de hache**

AXERS

Route de Massongex 4

Public : dès 10 ans, accompagné par un adulte responsable

Matériel : chaussures fermées

Inscription obligatoire : bex@axers.net (préciser heure souhaitée)

MERCREDI 6 MAI

🕒 14h00 > 16h00 Football féminin

FC Bex

Terrain de football du Relais

Public : filles dès 6 ans
Matériel : tenue de sport, baskets

🕒 14h00 > 15h00 Marche

Résidence Grande Fontaine

Route de l'Infirmier 25
(Centre d'accueil temporaire Dolce Vita)

Public : tout public, adapté aux tout petits

🕒 14h00 > 15h00 Patinage

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans
Matériel : casque de ski ou autre, gants
Infos et inscription au 079 933 93 48

🕒 14h30 > 15h30 Gym Danse Fun

SFEP

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : 8 à 12 ans
Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

🕒 15h00 > 16h00 Pétanque

Résidence Grande Fontaine

Route de l'Infirmier 19
(Résidence)

Public : dès 7 ans, boules de pétanque plus légères

🕒 15h00 > 16h00 Initiation au hockey

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans
Matériel : casque de ski ou autre, gants
Infos et inscription au 079 933 93 48

🕒 16h00 > 17h00 K-pop débutants

Yume Dance School

Route des Courtraits 12

Public : dès 8 ans
Matériel : chaussures d'intérieur
Infos et inscription au 079 195 07 24

MERCREDI 6 MAI

🕒 16h30 > 17h00 **CrossFit Kids**

CrossFit Nox

Route de l'Aérodrome 3

Public : 5 à 8 ans

Matériel : tenue de sport, baskets, gourde

Infos et inscription obligatoire au 078 695 70 58

🕒 17h00 > 19h00 **Cirque ados**

Ecole de cirque Snick

Rte des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 11 à 18 ans

Matériel : habits confortables

Infos et inscriptions : 078 746 04 78

🕒 17h00 > 19h00 **Beach-Volley**

Volley Club Bex-Ollon

Centre sportif de la Servanne

Public : 12 à 15 ans

Matériel : tenue de sport

🕒 17h00 > 20h30 **Cirque aérien trapèze, tissus, cerceau**

Ecole de cirque Snick

Rte des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 17h00-18h00 : enfants / 19h00-20h30 : dès 16 ans

Matériel : habits confortables

Infos et inscriptions : 078 746 04 78

🕒 17h00 > 18h00 **Body-soft**

FSG Bex

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 55 ans

Matériel : tenue de sport

🕒 17h00 > 19h00 **Pétanque**

La Bellerine

**Terrain de pétanque - Av. de la Gare 30
(fond du terrain de foot)**

Public : 8 à 15 ans

Matériel : boules de pétanque (prêt possible sur place)

🕒 17h00 > 18h30 **Basketball**

Bex Ollon Basket

Terrain de sport de la Servanne

Public : 6 à 11 ans / 12 à 14 ans

Matériel : tenue et chaussures de sport

Inscription au 079 634 86 01 / bexollonbasket.ch

MERCREDI 6 MAI

🕒 17h30 > 18h30 CrossFit Teens

CrossFit Nox

Route de l'Aérodrome 3

Public : 9 à 15 ans

Matériel : tenue de sport, baskets, gourde

Infos et inscription obligatoire au 078 695 70 58

🕒 18h00 > 19h00 Zumba Ado

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 10 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

Informations au 079 209 54 53

🕒 18h00 > 19h00 Zumba Gold

FSG Bex

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 35 ans

Matériel : tenue de sport, baskets pour l'intérieur

🕒 19h00 > 21h00 Pétanque

La Bellerine

Terrain de pétanque - Av. de la Gare 30
(fond du terrain de foot)

Public : dès 18 ans

Matériel : boules de pétanque (prêt possible sur place)

🕒 19h00 > 21h00 Beach-Volley

Volley Club Bex-Ollon

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport

🕒 19h00 > 20h00 K-pop avancés

Yume Dance School

Route des Courtraits 12

Public : dès 8 ans

Matériel : baskets d'intérieur

Infos et inscription au 079 195 07 24

🕒 19h00 > 21h00 Cirque adultes

Ecole de cirque Snick

Rte des Courtraits 28 - Halle 16

Public : dès 16 ans, tous niveaux, débutants bienvenus

Matériel : habits confortables

Infos et inscriptions : 078 746 04 78

MERCREDI 6 MAI

🕒 19h00 > 21h00 **Tai Jitsu no wa**

Tai Jitsu

Dojo Pré-de-la-Cible

Public : dès 12 ans

Matériel : habits confortables

Infos et inscriptions : 079 325 91 35

🕒 19h30 > 20h30 **StrongNation**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans, cardio intensif, entraînement HIIT (haute intensité)

Matériel : tenue de sport, tapis de gym, gourde

INFOS GÉNÉRALES

En principe, les activités se déroulent **par tous les temps**, mais certaines d'entre elles **peuvent être annulées** en fonction de conditions météorologiques défavorables. En cas de **grosses chaleurs**, prendre de quoi s'hydrater !

Votre participation aux activités n'entraîne **aucune obligation d'adhésion** aux sociétés qui les mettent sur pied.

Chaque participant doit être **personnellement assuré** contre les accidents. Attention : certaines activités nécessitent une **inscription préalable**, merci d'en tenir compte.

Images : Des photos seront prises durant toute la semaine, si vous ou votre enfant ne désirez pas être pris en photo, merci de nous en informer avant l'activité. Ces photos seront publiées sur les réseaux sociaux ainsi que le site de la Suisse Bouge.

Un t-shirt souvenir sera offert aux personnes qui auront participé **AU MINIMUM à 3 activités (2 activités pour les 4 - 6 ans)** sur des jours différents + **au GO FOR FIVE** les 9 et 10 mai.



MERCREDI 6 MAI

Salina
Helvetica
Mines de Sel de Bex

+ d'activités sur
www.mines.ch

TrekkMines dans les anciennes galeries

Plongez dans les Mines authentiques à travers les galeries du Coulat. Saurez-vous dévaler les 734 marches de roches du Grand Escalier ?



13H30 > 17h00

TrekkMines Mines Aventures

Les Mines de Sel de Bex

dans les Mines de Sel de Bex

Public : dès 8 ans, les enfants et les jeunes de moins de 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte responsable (prenant également part au Trekkmines), réservé aux personnes non claustrophobes.

Matériel : Souliers de marches - habits peu dommages (température à l'intérieur de la Mine est d'environ 17°C) - lampe frontale - petit en-cas pour la pause

Infos : environ 3 km - Dénivellation 180 m. en galerie
Durée du parcours : 3h30

Rendez-vous à 13h15 sur le Site du Bouillet

**Infos et inscription obligatoire au 079 636 55 18
jusqu'au 5 mai 2026 - 30 personnes maximum**

Ce parcours TrekkMines commence par la montée à pied (env. 20 min.), à travers la forêt du Fondement, jusqu'à la Galerie du Coulat. Puis, le trekking se poursuit par le parcours de l'étage du Coulat et une visite des galeries et des étages d'exploitation du 18ème siècle : de Graffenried, St-Louis ainsi que la Chambre de la Roue. Le retour se fait par le Grand Escalier, et la sortie par la Galerie du Bouillet à bord du train des mineurs.

Salina
Helvetica
Mines de Sel de Bex

JEUDI 7 MAI

🕒 09h00 > 09h45 **CIRCL-Mobility**

C-Fit-B

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

Matériel : tapis de gym

Remarque : Circl Mobility est une méthode d'exercice axée sur l'amélioration de la mobilité articulaire, la flexibilité et la stabilité corporelle.

Elle utilise des mouvements circulaires pour renforcer les articulations, augmenter la flexibilité, et développer la stabilité. Cette approche favorise également la relaxation, la concentration et le bien être mental.

Inscription au 079 209 54 53

🕒 09h00 > 11h00 **Marche**

SFEP

Stand de Vauvriese

Public : dès 15 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

Informations au 079 793 31 35

🕒 15h00 > 16h00 **Gym douce**

Résidence Grande Fontaine

Rte de l'Infirmierie 25

Centre d'accueil temporaire Dolce Vita

Public : tout public, adapté aux tout petits

Inscription obligatoire au 024 463 32 00

🕒 15h45 > 19h00 **Escape Room**

Epic Quest Sàrl

Route des Tioleires 8

Public : 15h45-17h15 : 8 à 12 ans / 17h30-19h00 : 12 à 15 ans
réservé aux débutants qui n'ont jamais fait d'Escape Rooms

Matériel : habits confortables

Inscription obligatoire au 079 434 10 13 / contact@epic-quest.ch

🕒 16h30 > 19h00 **Cirque enfants**

Ecole de cirque Snick

Rte des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 16h30-17h30 : 4 à 7 ans / 17h30-19h00 : 8 à 10 ans

Matériel : habits confortables

Infos et inscriptions : 078 746 04 78

🕒 17h00 > 18h00 **Patinage**

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans

Matériel : casque de ski ou autre, gants

Infos et inscription au 079 933 93 48

JEUDI 7 MAI

🕒 17h30 > 19h00 **Concours de pétanque**

La Bellerine

Terrain de pétanque - Av. de la Gare 30
(fond du terrain de foot)

Public : dès 14 ans

Matériel : boules de pétanque (prêt possible sur place)

Infos et inscription au 079 356 39 32

🕒 17h45 > 19h15 **Aikido**

Aikido Club

Dojo Pré-de-la-Cible 4

Public : 9 à 15 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

🕒 18h00 > 19h00 **Initiation au karaté**

Shotokan Karaté

Salle de la Servanne

Public : dès 8 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

🕒 18h00 > 19h00 **Gym Senior Fit**

SFEP

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : séniors

Matériel : tenue de sport, baskets

🕒 18h00 > 19h00 **Course à pied**

La foulée bellerine

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 10 ans

Informations au 076 349 45 17

🕒 18h00 > 19h00 **Yoga Fusion**

Mandala Yoga

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 16 ans, sportifs

Matériel : tapis de gym

🕒 18h00 > 19h00 **Unihockey**

Commission des sports

Centre sportif de la Servanne

Public : 8 à 11 ans

Matériel : tenue de sport, baskets

Inscriptions au 079 787 53 58

JEUDI 7 MAI

🕒 18h00 > 19h00 **Country Line Dance**

Rodéo Line Dancers

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

Matériel : gourde, chaussures d'intérieur

Inscription obligatoire au 079 330 21 88

🕒 18h00 > 19h00 **Commercial**

Yume Dance School

Route des Courtraits 12

Public : dès 8 ans

Matériel : baskets d'intérieur

Infos et inscription au 079 195 07 24

🕒 18h30 > 19h30 **CrossFit Team de 2**

CrossFit Nox

Route de l'Aérodrome 3

Public : de 16 à 70 ans

Matériel : tenue de sport, baskets, gourde

Inscription obligatoire au 078 695 70 58

🕒 19h00 > 19h45 **Zumba Step**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans, cardio intensif

Matériel : tenue de sport, baskets, gourde

Informations au 079 261 62 93

🕒 19h00 > 20h00 **Unihockey**

Commission des sports

Centre sportif de la Servanne

Public : 12 à 14 ans

Matériel : tenue de sport, baskets d'intérieur

Inscription au 079 787 53 58

🕒 19h30 > 21h30 **Escalade en salle (mur de grimpe)**

CAS section Argentine Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans

Matériel : si possible chaussons de grimpe et baudrier (matériel en prêt sur place)

Inscription obligatoire jusqu'au 7 mai à 12h00

M. Schoop au 079 346 74 48

JEUDI 7 MAI

🕒 19h30 > 21h00 **Initiation self-défense**

Aikido Club

Dojo Pré-de-la-Cible 4

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, pieds nus

🕒 19h45 > 20h30 **Evolution-Body**

FSG Bex

Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans

Matériel : tenue de sport, baskets, gourde, poids (1 ou 2 kg), linge

Informations au 079 261 62 93

🕒 20h15 > 21h30 **Danse contemporaine**

SFEP

Centre sportif de la Servanne

Public : dès 15 ans

Matériel : tenue de sport

🕒 20h30 > 22h00 **Escape Room**

Epic Quest Sàrl

Route des Tioleires 8

Public : dès 16 ans

réservé aux débutants qui n'ont jamais fait d'Escape Rooms

Matériel : habits confortables

Inscription obligatoire au 079 434 10 13 / contact@epic-quest.ch

VENDREDI 8 MAI

🕒 05h00 > 06h00 **Réveil matinal, marche, course**

Commission des sports

Grande Salle du Parc

Public : dès 14 ans, tous niveaux

Matériel : tenue de sport, baskets, lampe frontale
petit-déjeuner sur place après l'effort

🕒 15h00 > 16h00 **Marche**

Résidence Grande Fontaine

Route de l'Infirmierie 19

Public : tout public, adapté aux tout petits

Info : tour du quartier avec quelques pauses

VENDREDI 8 MAI

🕒 17h00 > 18h30 **Basketball**

Bex Ollon Basket

Terrain de sport de la Servanne

Public : 6 à 11 ans / 12 à 14 ans

Matériel : tenue et chaussures de sport

Inscription au [079 634 86 01](tel:0796348601) / bexollonbasket.ch

🕒 17h00 > 18h00 **Initiation au hockey**

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans

Matériel : casque de ski ou autre, gants

Infos et inscription au [079 933 93 48](tel:0799339348)

SAMEDI 9 MAI

🕒 09h00 > 10h00 **Patinage**

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans

Matériel : casque de ski ou autre, gants

Infos et inscription au [079 933 93 48](tel:0799339348)

🕒 10h00 > 12h00 **Tournoi de basketball**

Bex Ollon Basket

Terrain de sport de la Servanne

Public : 6 à 11 ans / 12 à 14 ans

Matériel : tenue et chaussures de sport - équipe de 4 joueurs

Inscription au [079 634 86 01](tel:0796348601) / bexollonbasket.ch

🕒 11h00 > 12h00 **Initiation au hockey**

Movit hockey

Route de Massongex 4

Public : tout public - dès 5 ans

Matériel : casque de ski ou autre, gants

Infos et inscription au [079 933 93 48](tel:0799339348)

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 MAI

GO FOR FIVE



Parcours ludique d'environ 5 km ouvert à tous (pas adapté aux poussettes).

Venez avec votre famille, amis et les compagnons à 4 pattes sont les bienvenus.

Un parcours adapté pour les seniors et les personnes à mobilité réduite sera mis en place.

Samedi : Départ libre de 9h00 à 12h00

Dimanche : Départ libre de 9h00 à 11h00

Récompense à l'arrivée

Lieu : Collège de la Servanne

Infos : 079 787 53 58 / 079 636 55 18 / 079 209 54 53

ACTIVITÉS PROPOSÉES TOU

Ecole de cirque Snick

🕒 **MARDI 12 MAI 1er groupe : 18h / 2e groupe : 19h**

Cirque handicap et mobilité réduite

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : ouvert à tous Matériel : habits confortables

🕒 **MARDI 19 MAI 10h00-11h00**

Cirque retraités

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : dès 60 ans Matériel : habits confortables

🕒 **MARDI 19 MAI enfants : 17h / dès 13 ans : 19h**

Cirque aérien, trapèze, tissus, cerceaux

A déterminer

Public : tous public Matériel : habits confortables

🕒 **MERCREDI 20 MAI 19h00-21h00**

Cirque adultes

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : dès 16 ans Matériel : habits confortables

🕒 **MERCREDI 27 MAI 09h30-10h30**

Cirque tout petits

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 18 mois à 4 ans avec un parent Matériel : habits confortables

🕒 **MERCREDI 27 MAI 10h45-11h45**

Cirque retraités

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : dès 60 ans Matériel : habits confortables

🕒 **MERCREDI 27 MAI 17h00-19h00**

Cirque ados

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 11 à 18 ans Matériel : habits confortables

ET AU LONG DU MOIS DE MAI

Ecole de cirque Snick

🕒 JEUDI 28 MAI 16h30-17h30

Cirque enfants

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 4 à 7 ans Matériel : habits confortables

🕒 VENDREDI 29 MAI 09h30-10h30

Cirque tout petits

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 18 mois à 4 ans avec un parent Matériel : habits confortables

🕒 VENDREDI 29 MAI 10h00-11h00

Cirque enfants

Route des Courtraits 28 - Halle 16

Public : 4 à 7 ans Matériel : habits confortables

Club Alpin Suisse

🕒 TOUS LES MERCREDIS vers 8h00

Randonnée à pied Infos le dimanche précédent par mail

Public : 2 niveaux Matériel : bonnes chaussures de marche
Infos et inscriptions : 079 301 54 62

🕒 TOUS LES MERCREDIS 19h30-20h30

Mur de grimpe Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 16 ans
Infos et inscriptions : 079 436 74 48

La foulée bellerine

🕒 LE JEUDI (sauf le 14 mai) 18h00

Course à pied Centre sportif Pré-de-la-Cible

Public : dès 10 ans
Info : 076 349 45 17

LA COMMISSION SPORTS DE BEX



La Commission Sports vous donne rendez-vous les

20 juin

dans le cadre de **Bex en Fête**

(course à pied avec obstacles, pour enfants jusqu'à 12 ans)

24 - 25 juillet

dans le cadre de **la MXT MXTRÊME 100km**

Départ le 25 juillet à 06h00 au Stand de Vauvrisse

www.montreux-trail.ch/mxtreme

12 septembre

pour le **Grand Prix du Châtel**

(course à pied jusqu'à 15 ans)

Toutes les infos sur les pages Facebook et Instagram

Bex-Bouge

Facebook



Instagram



NOUVEAU !

DÉFI DES CLUBS

Chaque participant a la possibilité **d'accumuler des points pour son club** (1 point par activité)

Afin de faire valider les points, la **participation au Go For Five est obligatoire.**

La commission des sports récupérera à ce moment là, la carte avec toutes les activités et le club qui aura accumulé le plus de points se verra décerner le **mérite sportif des clubs le mardi 9 juin 2026.**

Ce dernier sera décerné en même temps que les mérites individuels au mois de juin.



Des activités sportives pour tous !

pour tous les âges - pour tous les niveaux

De quoi s'agit-il ?

Le « Duel intercommunal Coop » est un programme national destiné à encourager l'activité physique et une alimentation saine dans les communes.

Du 1^{er} au 31 mai 2026, les communes organisent des manifestations de sport et d'activités physiques pour la population.

Les communes actives sont réparties en 4 catégories selon leur nombre d'habitants. Dans chaque catégorie, la commune avec le plus de minutes de mouvement sur son compte, se verra récompensée et recevra le titre de « La commune de Suisse qui bouge le plus ».

Du 1^{er} au 31 mai 2026

comptabilisez des minutes de mouvement en vous connectant sur l'application durant la pratique de vos activités individuelles.

**S'INSCRIRE
MAINTENANT**



BEX

la ville sportive

Accumulez des minutes
du 1^{er} au 31 mai



COMMISSION SPORTS
COMMUNE DE BEX

Avec le concours
des sociétés sportives
bellerines