



# Programmes de (re)mise en forme



**Gratuit**  
offert par



- Pour TOUS
- Dans le respect de la forme de chacun
- 1 séance collective en extérieur encadrée par semaine
- En toute convivialité
- Pendant 3 mois à partir du 24 mars 2026



**Les Programmes de la Forme** s'adressent à tous, du non-sportif au sportif assidu. Ils allient activité physique et santé dans une ambiance à la fois professionnelle et conviviale. Ils sont conçus pour répondre aux attentes croissantes des personnes en quête d'activité physique régulière proche de chez elles. Programmes élaborés en collaboration avec Volodalen

## Pour qui ?

Pour tous, du sédentaire au sportif régulier, en passant par les séniors, les personnes en surpoids ou atteintes d'affection de longue durée.

## Où et quand ?

À partir du mardi 24 mars 2026 à 18h, sous le préau du collège de Belmont-sur-Lausanne.

## Comment ?

Progressif et convivial, le programme "Je Bouge pour ma Forme" tient compte de votre

niveau. Il se déroule au rythme d'une séance en groupe par semaine, encadrée par un animateur ou une animatrice.

Après un échauffement permettant d'activer le corps en douceur, vous réalisez des circuits d'exercices ludiques, pour développer et travailler, selon votre forme, toutes les qualités du corps comme l'équilibre, le renforcement, la puissance et l'endurance.

## Infos et inscriptions :

[www.lesprogrammesdelaforme.com](http://www.lesprogrammesdelaforme.com)

Tél: 078 400 27 38

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par nos soins.