

Le programme Belfort bien-être

Plus de la moitié des adultes ne pratique pas d'activité sportive régulière. Fort de ce constat, la Ville de Belfort a mis en place un programme permettant de découvrir le sport gratuitement au travers d'activités très variées : marche nordique, footing, tir à l'arc, badminton, stretching...



Le programme Belfort bien-être propose entre 2 et 5 séances gratuites encadrées par des éducateurs sportifs professionnels de la Ville. L'inscription est obligatoire [ici](#) ou sur l'application « Belfort bien-être » et le nombre de places limitées.

Des événements exceptionnels sont organisés régulièrement dans le cadre de ce programme comme les Zumbas Parties à la Citadelle durant l'été (en partenariat avec Gym Plus).

Une application iOS et Android

Le programme Belfort bien-être se décline en application qui permet, en parallèle des séances encadrées, de pratiquer du sport dans des lieux atypiques de manière autonome.

Bonne nouvelle : la nouvelle version de notre application « Belfort Bien-être » est disponible sur les stores ! Plus fonctionnelle et plus fluide, elle vous permet de vous inscrire facilement aux séances sportives adultes proposées par nos éducateurs.

Vous y trouverez également de un **large choix de parcours sportifs et de lieux de marche**, à Belfort. Avec pour chacun d'entre eux :

- > Le tracé de l'itinéraire
- > La distance
- > La durée

<https://sport.belfort.fr/sport-pour-tous/le-programme-belfort-bien-etre>

- > La difficulté
- > Des propositions d'activités sur le parcours
- > Et des points d'intérêt !

Télécharger l'application

[ANDROID](#)

[APPLE](#)

Cette application a été développée en partenariat avec l'ARS (Agence Régionale de la Santé).

S'inscrire au programme

Pour vous inscrire aux activités du programme, cliquez sur les activités qui vous intéressent dans le calendrier ci-dessous (vous pouvez aussi vous inscrire depuis l'application) :

Novembre 2024						
Mois précédent			Mois suivant			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1/11	2/11	3/11
4/11	5/11	6/11	7/11	8/11	9/11	10/11
11/11	12/11	13/11	14/11	15/11 17h00 - Remettes"runnings"	16/11	17/11
18/11 18h00 - Marche nordique nocturne	19/11 12h15 - Remise en forme	20/11 12h15 - Yoga chinois	21/11 18h00 - Marche nordique nocturne	22/11 17h00 - Remettes"runnings"	23/11	24/11
25/11 18h00 - Marche nordique nocturne	26/11	27/11 12h15 - Yoga chinois	28/11 18h00 - Marche nordique nocturne	29/11 17h00 - Remettes"runnings"	30/11	

Nos partenaires

