Be Fit.
Aix les Bains Riviera des Alpes

Le plan du site

1 - ACCUEIL & BILLETTERIE
2 - PODIUM & ANIMATIONS GRATUITES
3 - ESPACE FITNESS
4 - ESPACE PADDLE
5 - ESPACE YOGA
6 - ESPACE CUISINE SAINE
7 - ESPACE ZEN
8 - ESPACE PRENDRE SOIN
9 - FOODTRUCKS & RESTAURATION
10 - VILLAGE EXPOSANTS
11 - GARDERIE DOMISSORI
12 - ZONE BAR LOUNGE DJ
13 - SECOURISTES
14 - NAVETTES BEFIT
15 - WC

Nouveautés !

Navettes gratuites

Profitez de nos navettes gratuites pour venir sereinement et en toute simplicité sur notre site pendant tout le weekend. De larges horaires et navettes seront à votre disposition.

Départ du parking relais de **Grésy-sur-Aix**, **Gorges du Sierroz** et **parking Leclerc Drumettaz**.

Samedi 09/09 :
5 navettes aller (9h, 10h, 11h / 14h, 15h) et 5 navettes retour (11h15, 14h15, 15h15, 16h et 17h).
Dimanche 10/09 :
5 navettes aller (9h, 10h, 11h / 14h, 15h) et 5 navettes retour (11h15, 14h15, 15h15, 16h et 17h).

Soirée DJ Lounge

Samedi soir, à partir de 18h, dans l'espace Bar-Lounge, venez profiter d'une ambiance cosy accompagnée d'un DJ. Cocktails, planches, tapas à déguster dans ce nouvel espace.

Garderie

DOMISSORI
Partageons le bonheur

Vous souhaitez participer à ces deux jours dédiés au bien-être et prendre du temps pour vous ? Mais vous avez besoin de faire garder vos enfants ?

Domissori vous propose l'intervention de baby-sitters professionnels pour veiller sur vos « Baby-fit » de plus de trois ans afin de vous faciliter l'accès aux ateliers, sans vous soucier de rien.

Infos Pratiques

+ Accès gratuit au village Be Fit de **9h à 19h.** Parking sur place payant, des navettes gratuites sont à votre disposition.
+ Une quarantaine d'exposants.
+ 3 Food Trucks avec produits locaux et de saison.

Pour réserver vos ateliers, rendez-vous sur :
www.befit.fr

Nous contacter :

Agence Aix les Bains Riviera des Alpes
Tél. **04 79 88 68 00**
Mail : **accueil@aixlesbains-rivieradesalpes.com**

Be Fit.

Aix les Bains Riviera des Alpes

CONFÉRENCE - PRENDRE SOIN

RÉVÉLEZ VOTRE *PLEIN POTENTIEL* ET VIVEZ LA VIE *DE VOS RÊVES*

VENDREDI 8 SEPTEMBRE

Auditorium
Centre des Congrès

20H30

Entrée gratuite

AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES
LE DAUPHINE | ebra GROUPE

Animée par André Roberti

CETTE ANNÉE, BE FIT AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES SERA SOUTENU PAR DES TÊTES D'AFFICHE ET AMBASSADEURS.

Les têtes d'affiche

Katy MISSON

TÊTE D'AFFICHE YOGA

Forte de son expérience de yogi et de kiné, Katy a développé sa propre pratique SATIAM qui tend à vous faire retrouver le bien-être qui vous a peut-être échappé au fil des années ; tout en développant cet immense potentiel présent au fond de vous.

Manon BROUTÉE

TÊTE D'AFFICHE CUISINE SAINE

Véritable passionnée de pâtisserie, son visage vous est familier puisqu'elle a gagné la saison 11 du Meilleur Pâtissier diffusée dernièrement sur M6. Pour Manon, la pâtisserie est un moment de partage. L'occasion de se vider la tête et de faire plaisir à ses proches.

Les ambassadeurs

Charles MERLET
AMBASSADEUR YOGA

Claire BERARDI
AMBASSADRICE YOGA

Karine GAULIER
AMBASSADRICE CUISINE SAINE

Alexia MICHEL
AMBASSADRICE PRENDRE SOIN

Kalyan JOT
AMBASSADRICE ZEN

Manue LAURENT
AMBASSADRICE FITNESS

8 → 10 SEPT.

AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES
LE DAUPHINE | ebra GROUPE

Be Fit.

CUISINE
FITNESS
YOGA
PADDLE
ZEN
PRENDRE SOIN

L'événement bien-être corps & esprit

@befit.aixriviera

*BE FIT = ÊTRE EN FORME

Grand Port → Aix-les-Bains
AGENCE AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES — TEL. 04 79 88 68 00.

INFOS + RÉSERVATIONS **WWW.BEFIT.FR**
DECATHLON

SAMEDI 9

SEPTEMBRE 2023

Atelier parents-enfants

8h30													8h30
9h	BARRE À TERRE *La Verrière*		SATIAM YOGA & NEUROSCIENCES *Katy MISSION Tête d'affiche Yoga*	YOGA PADDLE *Soren MISSE*	MINI BRUNCH SALÉ *COUP DE FOOD Karine GAULIER Ambassadrice Cuisine Saine*	SOPHROLOGIE : GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS *Sandra SIBUÉ*	INITIATION PADDLE *CNVA*	PODIUM: FITNESS SOUPLESSE MOBILITE *Amandine CLERC*	ESPACE PRENDRE SOIN: PILATES PRÉVENTION SANTÉ *Christelle MAUTIN*				9h
9h30													9h30
10h	PILATES (INITIATION) *Marion PÉRIVOLAS*	COURIR SPORT SANTÉ *E.P.G.V.*	YOGA PARENTS-ENFANTS *Yoga des Loupiots* (Kids)	YOGA PADDLE *Soren MISSE*	BURGER ADDICT SANS GLUTEN, VÉGÉ ET LOW CALORIES *Amandine CLERC*	MÉDITATION EN FAMILLE *L'ATELIER DES BULLES* (Kids)	INITIATION PADDLE *CNVA*	RELAXATION PROFONDE *Kaiyan JOT*	ACTIVITÉ PHYSIQUE LOISIR OU NÉCESSITÉ ? *Nicolas BLOY*				10h
10h30								SHOW DANSANT *La Verrière*					10h30
11h													11h
11h30	RESPIRE LE MOUVEMENT *Manue LAURENT Ambassadrice Fitness*			YOGA PADDLE *Soren MISSE*		TAI CHI PRÉVENTION SANTÉ *Yves ROBERT*	HYPNO RANDO *Laurence ROCHE CAUSTIER*		LA MAIN DU SPORTIF *Médipole - Dr PRADEL*				11h30
12h			PRENDRE SOIN DE SON PSOAS *Marion PÉRIVOLAS*				INITIATION PADDLE *CNVA*	INAUGURATION					12h
12h30													12h30
13h													13h
13h30				YOGA PADDLE *Stevie BALABANIS*				CARDIO DANCE *L'ORANGE BLEUE*					13h30
14h	GYM DOUCE *Guillaume CROCHAT*		YOGA THÉRAPEUTIQUE *Charles MERLET Ambassadeur Yoga*	YOGA PADDLE *Soren MISSE*	AÇAÏ BOWL, FRUITS ROUGES ET MUESLI EXPRESS *Marion BROUTÉE Ambassadrice Cuisine Saine*	QI GONG DE LA FEMME *Nelly ROBERT*	S'ENRACINER ET S'APAISER GRÂCE À LA NATURE *Sandrine ANKAOUA*	INITIATION PADDLE *CNVA*	SATIAM YOGA : LA JOIE, ENSEMBLE ! *Katy MISSION*	L'ÉNERGIE : COMMENT APPRENDRE À JOUER AVEC ELLE *Jonathan GENIN*			14h
14h30													14h30
15h	TRAMPOLINE *L'ORANGE BLEUE*							INITIATION PADDLE *CNVA*	SOMMEIL ET BIEN-ÊTRE *Médipole - Dr FORBET*				15h
15h30													15h30
16h	FAMILY FITNESS *L'ORANGE BLEUE* (Kids)	MARCHE NORDIQUE *E.P.G.V.*	SATIAM YOGA & POSTURE *Katy MISSION Tête d'affiche Yoga*	YOGA PADDLE *Soren MISSE*	SORBET EXPRESS & CIGARETTES RUSSES *COUP DE FOOD Karine GAULIER* (Kids)	AUTO HYPNOSE *René FAURE*		INITIATION PADDLE *CNVA*	SHOW QI GONG *HOSUKWAN Nelly ROBERT*	COMMENT FAIRE LA PAIX AVEC LA NOURRITURE ÉMOTIONNELLE *Bettina CACICK*			16h
16h30													16h30
17h	STRETCHING BY AMANDINE *Amandine CLERC*		PRATIQUE DE YOGA POUR LE DOS *Roland GRANOTTIER*	YOGA PADDLE *Soren MISSE*	SUSHIS & MAKIS « MADE IN AIX » *Alexandre BONNEL*	QI GONG *Nelly ROBERT*		INITIATION PADDLE *CNVA*	ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE ET YOGA *Alexia MICHEL*	LES BIENFAITS DE LA NATURE SUR NOTRE SANTÉ PSYCHIQUE ET COGNITIVE *Sandrine ANKAOUA*			17h
17h30													17h30
18h						MÉDITATION VOYAGE SONORE *Nelly ROBERT*		INITIATION PADDLE *CNVA*	SOIRÉE DJ LOUNGE ZEN				18h
18h30													18h30
19h													19h

TARIFS : *15 € en pré-vente, 17 € sur place.* **Masterclass** *: 35 € pré-vente, 40 € sur place.* **Ateliers Cuisine Saine** *: 17 € pré-vente, 20 € sur place.*

Les animations gratuites !

DIMANCHE 10

SEPTEMBRE 2023

Masterclass

Atelier parents-enfants

8h30													8h30
9h	PILATES (INTERMÉDIAIRE) *Marion PÉRIVOLAS*		LE TOUT-EN-UN ET ÇA VA BOUGER ! *Katy MISSION Tête d'affiche Yoga*		PANCAKES & SMOOTHIES SANTÉ *Amandine CLERC* (Kids)	QI GONG DE LA FEMME *Nelly ROBERT*	INITIATION PADDLE *CNVA*	PODIUM: SHOW DANSANT *La Verrière*	ESPACE PRENDRE SOIN: LES BIENFAITS DE LA NATURE SUR NOTRE SANTÉ PSYCHIQUE ET COGNITIVE *Sandrine ANKAOUA*				9h
9h30													9h30
10h	FAMILY FITNESS *L'ORANGE BLEUE* (Kids)	COURIR SPORT SANTÉ *E.P.G.V.*	YIN YOGA AUX SONS DES BOLS *Roland GRANOTTIER Katherine HOLLIER* (M)	YOGA PADDLE *Soren MISSE*	NUGGETS DE BROCOLIS *VOYAGE À POÊLE Iza VIVOT*	SOPHROLOGIE SOMMEIL *Sandra SIBUÉ*	HYPNO RANDO *Laurence ROCHE CAUSTIER*	INITIATION PADDLE *CNVA*	FELDENKRAIS *E.P.G.V.*	FAIRE LA PAIX AVEC SON CORPS *Alexia MICHEL*			10h
10h30													10h30
11h									MÉDITATION *Katy MISSION*				11h
11h30	ABDOS ET VENTRE PLAT *Guillaume CROCHAT*			YOGA PADDLE *Soren MISSE*	RAVIOLES MAISON AU POULET *Sébastien MONSONIS*	TAI CHI *Yves ROBERT*		INITIATION PADDLE *CNVA*		SPORT & SANTÉ *MÉDIPOLE*			11h30
12h			YOGA SOUPLESSE *Claire BERARDI Ambassadrice Yoga*						FITNESS SOUPLESSE MOBILITÉ *Amandine CLERC*				12h
12h30													12h30
13h						AUTO HYPNOSE *René FAURE*							13h
13h30	TRAMPOLINE *L'ORANGE BLEUE*		LES 3 SALUTATIONS DU YOGA *Roland GRANOTTIER*	YOGA PADDLE *Stevie BALABANIS*					S'INSPIRER DU MONDE POUR VIVRE SEREIN *Kaiyan JOT Ambassadeur Yoga*				13h30
14h									FITNESS FUN *AIX MOUV Guillaume CROCHAT*				14h
14h30					BROOKIE HEALTHY *Marion BROUTÉE Ambassadrice Cuisine Saine*					SOMMEIL ET CERVEAU *Médipole - Dr PALMELIN*			14h30
15h	TRAINING ADDICT DAY *Amandine CLERC*		YOGA PARENTS-ENFANTS *Yoga des Loupiots* (Kids)	YOGA PADDLE *Soren MISSE*		QI GONG *Nelly ROBERT*	DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ ET PRISE DE DÉCISION *Sandrine ANKAOUA*	INITIATION PADDLE *CNVA*	YIN YANG YOGA *Claire BERARDI Charles MERLET*				15h
15h30													15h30
16h	BARRE À TERRE *La Verrière*		SATIAM YOGA THÉRAPIE & CONFÉRENCE EN MOUVEMENT *Katy MISSION Tête d'affiche Yoga*	YOGA PADDLE *Soren MISSE*	PARIS AIX *Francesco CATANZARO*	MÉDITATION EN FAMILLE *L'ATELIER DES BULLES* (Kids)		INITIATION PADDLE *CNVA*	PHYSIQUE VS MENTAL *Jonathan GENIN*	EN FORME DANS SON CORPS : LA CONFÉRENCE CARDIAQUE *Christelle MAUTIN*			16h
16h30													16h30
17h								INITIATION PADDLE *CNVA*	CARDIO DANCE *L'ORANGE BLEUE*	PRÉVENIR ET SOULAGER LES DOULEURS AU QUOTIDIEN *Nicolas BLOY*			17h
17h30			SLOW FLOW DE FIN DE JOURNÉE *Marion PÉRIVOLAS*	YOGA PADDLE *Soren MISSE*		MÉDITATION VOYAGE SONORE *Katherine HOLLIER*							17h30
18h								INITIATION PADDLE *CNVA*					18h
18h30													18h30
19h													19h

TARIFS : *15 € en pré-vente, 17 € sur place.* **Masterclass** *: 35 € pré-vente, 40 € sur place.* **Ateliers Cuisine Saine** *: 17 € pré-vente, 20 € sur place.*

Les animations gratuites !

Les 6 univers Be Fit

Les démonstrations, ateliers, séances encadrées et conférences gravitent autour de 6 thématiques centrales :

Fitness

Pour libérer ses endorphines et se vider la tête !

Avec énergie et convivialité, les activités fitness font gagner en souplesse, tonicité et coordination.

Zen

Apaiser le mental et les maux du quotidien.

Les activités Zen restaurent l'équilibre physique et mental, pour vivre le cœur léger et le corps plein d'énergie !

Yoga

Une sagesse ancestrale, un mode de vie à part entière.

Allié anti-stress, le yoga améliore l'équilibre, renforce les articulations et raffermit la silhouette.

Paddle

Fun, sportif et relaxant : le paddle a tout pour plaire !

Activité nautique à la fois sportive et contemplative, le standing paddle aère l'esprit autant qu'il sculpte le corps.

Cuisine saine

La santé commence dans l'assiette !

Les Chefs, pâtissiers et nutritionnistes de Be Fit démontrent que bien manger rime avec plaisir !

Prendre soin

Réconcilier le corps et l'esprit au quotidien.

Accessible gratuitement, cet univers rassemble les acteurs de la santé préventive, de l'éveil spirituel et des médecines alternatives.