

Venir sur Be Fit



Optez pour nos solutions de mobilité douce !

A VÉLO

Vélodéa met à disposition un parking vélos de **200 places gratuites**, sans réservation à l'entrée de Be Fit.



BUS ONDÉA

Ligne 1 et Ligne Dimanche, Arrêt Grand Port.

Un trajet aller-retour offert pour tout achat d'un atelier ou d'un parcours.

(Une contre-marque vous sera transmise par mail ou sur place)

COVOITURAGE

30 places gratuites réservées au parking du Grand Port.
(Valable à partir de 2 personnes dans le véhicule et sur présentation de votre billet)

TRAIN

Depuis Chambéry (10 minutes), Annecy (40 minutes), Grenoble (1h) ou Lyon (1h30), puis par bus Ondéa, **Ligne 1** et **Ligne Dimanche**.

Jamais sans ma gourde !

Faisons ensemble de Be Fit un événement éco-responsable.

Des fontaines à eau seront en libre-service.

Pour les têtes en l'air, pas de panique, des gourdes seront en vente à la boutique Aix Riviera !

Le bien-être pour tous

Parce que nous avons tous droit au bien-être, Be Fit propose des tarifs inclusifs -18 ans et +65 ans.

Salon d'exposants

+ de **50 exposants** sur les différents univers : salles de sport, magasins Bio, spas, professionnels du bien-être, coachs de vie, équipements et vêtements de sport...

Bibliothèque éphémère

Un espace bibliothèque dédié à votre **bien-être**.

Conseils, consultation et prêt de livres.

Animations gratuites sur place : ateliers, lectures, tables rondes...



Restauration

- + 3 Food Trucks avec produits locaux et de saison.
- + 1 Wine Truck - TTK La Vigne.
- + 1 bar à thé et restauration
- + 1 bar à jus



Garderie

Profitez à 100% du Be Fit grâce à la garderie **Domissori**.

Accès gratuit au village Be Fit de **9h à 19h**.

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**

MAUD ANKAOUA

CONFÉRENCE - PRENDRE SOIN

LE BONHEUR : UNE PHILOSOPHIE DE VIE QUI S'APPREND

JEUDI 5 SEPTEMBRE

Auditorium
Centre des Congrès
Aix-les-Bains

20H30

Entrée : 10 €

AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES



Les têtes d'affiche

Retrouvez leurs ateliers et leurs conférences dans le programme !



HEM TON KINÉ

KINÉSITHÉRAPEUTE ET OSTÉOPATHE DU SPORT

@hemtonkine



ACROYOGADANA

ORIGINAIRES DE LA RÉGION,
FINALISTES DE LA FRANCE À INCROYABLE TALENT 2023

@acroyogadana



Thibaut LEFILS

ORIGINAIRE DE LA RÉGION,
FINALISTE DU MEILLEUR PÂTISSIER 2023

@thibaut_imp12



Mika de BRITO

PROFESSEUR DE YOGA RECONNU À L'INTERNATIONAL

www.mikadebrito.com

14 → 15
SEPT.

Be Fit.

CUISINE | FITNESS | PADDLE
YOGA | ZEN | PRENDRE SOIN

THÉMATIQUE 2024
BIEN-ÊTRE
SCANDINAVE



EN PRÉSENCE DE
HEM TON KINÉ | ACROYOGADANA | THIBAUT LEFILS

AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES

@befit.aixriviera

INFOS + RÉSERVATIONS - WWW.BEFIT.FR

*BE FIT = ÊTRE EN FORME

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



SAMEDI 14

SEPTEMBRE 2024

Les animations gratuites !

PODIUM CONFÉRENCES

VOTRE RESPIRATION EST UN SUPER POUVOIR
Garry DUMONT

FITNESS SOUPLESS MOBIILITÉ
Amandine CLERC

MIEUX GÉRER SON ÉNERGIE POUR AMÉLIORER SA VIE
Jonathan GENIN

KILOS, COMPLEXES, IMAGE DE SOI : COMMENT SACCEPER
Mathilde BALCAL

LES MILLS PILATES
Planet Fitness

LES PROBLÉMATIQUES DE POIDS / MAIGRIR
Médipôle

MUSCLER SON MENTAL POUR DES ADOS
Maÿe WANDEROILD

LES MILLS DANCE
Planet Fitness

LE HYGGE, LA RECETTE DANOISE DU BONHEUR
Bettina GAGICK

YOGA ACCROBATIC
Accroyogadana

L'ÉCOLE DANS LA NATURE
Sandrine ANKAOUA

SHOW QI GONG
Club Hosukwan

SA SANTÉ À TRAVERS LES PILIERS SCANDINAVES + DÉDICACE OUVRAGE
Hemtonkiné

METTRE NOS ÉMOTIONS À NOTRE SERVICE
Jonathan GENIN

SOIRÉE DJ LOUNGE ZEN

DIMANCHE 15

SEPTEMBRE 2024

Les animations gratuites !

PODIUM CONFÉRENCES

MIEUX GÉRER SON ÉNERGIE
Thibault BOURGON

FELDENKRAIS
E.P.G.V.

USAGE DU FROID ET DE LA RESPIRATION POUR NE PLUS STRESSER
Garry DUMONT

LES MILLS DANCE
Planet Fitness

YOGA ACCROBATIC
Accroyogadana

BURN OUT
Médipôle

LA MOBILITÉ POUR TOUS : BOUGEZ D'AVANTAGE POUR VOUS SENTIR BIEN + DÉDICACE OUVRAGE
Hemtonkiné

PLANTES MÉDICINALES DE SCANDINAVIE
Nelly Hellophyto

FITNESS FUN
AIX MOUV Guillaume CROCHAT

LE SOMMEIL
MÉDIPOLE

YOGA
Mika DE BRITO

CULTIVER SA JOIE DE VIVRE AU QUOTIDIEN DANS SON TRAVAIL
Léa GODEZENNE

HEUREUX COMME UN DANOIS !
Bettina GAGICK

SOLUTIONS NATURELLES POUR APAISER VOS RÉGLÉS DOULOUREUSES
Colline BOURGET

Les parcours thématiques

Sur 2 jours

Explorez nos nouveaux parcours thématiques conçus pour enrichir votre expérience Be Fit.

- S** **SOMMEIL** : trouvez le chemin de nuits paisibles.
- B** **BURN OUT** : surmontez le stress professionnel et améliorez votre quotidien.
- A** **ADOLESCENTS** : aidez vos ados à relever leurs défis avec assurance.
- C** **BIEN-ÊTRE AVEC SON CORPS** : renouez avec votre corps et apprenez à l'aimer.
- D** **BIEN-ÊTRE DURABLE** : prolongez votre vitalité et prenez soin de vous durablement.

Chaque parcours propose :

- 4 ateliers
- 2 conférences
- 1 atelier Cuisine Saine en option
- Un rituel de passage : bain en eau froide
- Un salon d'exposants
- Un accès à la bibliothèque éphémère
- Un coach à disposition
- Un tarif réduit pour la conférence du 5 sept. de Maud Ankaoua

Réalisez votre diagnostic et trouvez le parcours qui vous correspond



Tarifs

Parcours thématique :

Plein tarif : **45€**
-18 ans et +65 ans : **24€**

Masterclass :

Tarif unique: **40€**

Atelier :

Plein tarif : **17€**
-18 ans et +65 ans : **8€**

Atelier Cuisine Saine :

Plein tarif : **20€**
-18 ans et +65 ans : **8€**

Achetez vos billets à tarif préférentiel dès maintenant !



8h30								
9h	BARRE À TERRE La Verrière	VINYASA HIGH TEMPO Mike DE BRITO	YOGA PADDLE Soren MISSE	DESSERT MERINGUÉ FRAIS, MIEL ET DATTES Thibaut LEFILS	SOPHROLOGIE : GESTION DU STRESS Sandra SIBUE	INITIATION PADDLE CNVA		
9h30								
10h	LA GYM SUÉDOISE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ Hemtonkiné	APPRENTISSAGE DES POSTURES DE BASE Marion PÉRIVOLAS	YOGA PADDLE Soren MISSE	BLINIS FLUFFY SEIGLE ET SA TARTINADE CRANBERRIES Anne CLAUDE	MÉDITATION EN FAMILLE L'ATELIER DES BULLES	INITIATION PADDLE CNVA	ATELIER MÉDITATION VIN TTK La vigne	INITIATION PADDLE CNVA
10h30								
11h	TRAMPOLINE R Mouvement Studio	YOGA PARENTS-ENFANTS Roland GRANOTTIER	YOGA PADDLE Soren MISSE	TAI CHI PRÉVENTION SANTÉ Yves ROBERT	LES MILLS PILATES Planet Fitness	INITIATION PADDLE CNVA	TES ÉMOTIONS TES COULEURS ! Eise DUSART-LASSEÉ	INITIATION PADDLE CNVA
11h30								
12h								
12h30								
13h		YOGA ADO Lucille SENEAL	YOGA PADDLE Stevie BALABANIS					
13h30								
14h	PILATES INITIATION Marion PÉRIVOLAS	YOGA SCANDINAVE Mike DE BRITO	YOGA PADDLE Soren MISSE	GRAVLAX FRAÎCHEUR DE TRUIE SAUMONÉE Sébastien MONSONIS	QI GONG DE LA FEMME Nelly ROBERT	INITIATION PADDLE CNVA	S'ENRACINER ET S'APaiser GRÂCE À LA NATURE Sandrine ANKAOUA	INITIATION PADDLE CNVA
14h30								
15h	BODY ART La Verrière	MARCHE NORDIQUE E.P.G.V.	YOGA DANSE Laurine SEBILLOTTE	YOGA PADDLE Soren MISSE	PANCAKE NORDIQUES HEALTHY AUX FRUITS ROUGES Amandine CLERC	INITIATION PADDLE CNVA	AUTO HYPNOSE DU SOMMEIL René FAURE	INITIATION PADDLE CNVA
15h30								
16h	LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH Planet Fitness	PRATIQUE DE YOGA POUR LE DOS Roland GRANOTTIER	YOGA PADDLE Soren MISSE	TARTARE DE TOMATES MULTICOLORES AU POISSON Clément BEAUQUIS	QI GONG PLUS D'ESPACE PLUS DE FORME Thibault BOURGON	INITIATION PADDLE CNVA		INITIATION PADDLE CNVA
16h30								
17h	STRETCHING BY AMANDINE Amandine CLERC	YOGA ACCROBATIC Accroyogadana				INITIATION PADDLE CNVA		INITIATION PADDLE CNVA
17h30								
18h								
18h30								
19h								

8h30								
9h								
9h30	PILATES AVANCÉE Marion PÉRIVOLAS	YOGA SPIRITUEL, CHANTS MANTRA Mike DE BRITO	YOGA PADDLE Soren MISSE	BRUNCH SALÉ Alexandre CASA	GÉRER SON SOMMEIL AVEC LA MÉDECINE CHINOISE Nelly ROBERT	INITIATION PADDLE CNVA		
10h								
10h30	FAMILY FITNESS R Mouvement Studio	YIN YOGA AUX SONS DES BOLS TIBÉTAINS Roland GRANOTTIER Katherine HOLLIER	YOGA PADDLE Soren MISSE	PANCAKE DE BUTTERNUT, SAUMON FUMÉ Clément BEAUQUIS	SOPHROLOGIE SOMMEIL Sandra SIBUE	ATELIER MÉDITATION VIN TTK La vigne	INITIATION PADDLE CNVA	INITIATION PADDLE CNVA
11h								
11h30								
12h	FITNESS SCANDINAVE Guillaume CROCHAT	NORDIC YOGA E.P.G.V.	YOGA PADDLE Soren MISSE	WAFFLES SCANDINAVES HEALTHY AU SAUMON FUMÉ Amandine CLERC	MÉDITATION TAOÏSTE Thibault BOURGON	INITIATION PADDLE CNVA		
12h30								
13h								
13h30								
14h	BODY BALANCE Planet Fitness	YOGA PARENTS-ENFANTS Roland GRANOTTIER	YOGA PADDLE Soren MISSE	PÂTES À TARTINER GOURMANDES ET HEALTHY Anne CLAUDE	AUTO HYPNOSE, GESTION DU STRESS PAR LA RESPIRATION René FAURE	RECONNEXION NATURE PARENT-ADO Sandrine ANKAOUA	INITIATION PADDLE CNVA	INITIATION PADDLE CNVA
14h30								
15h	LA GYM SUÉDOISE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ Hemtonkiné	NORDIC YOGA E.P.G.V.	YOGA PADDLE Soren MISSE	MILLEFEUILLE LÉGER ET CROUSTILLANT À LA MYRTILLE Thibaut LEFILS	NATURE... ELLEMENT TOI ! L'atelier des Bulles	INITIATION PADDLE CNVA		INITIATION PADDLE CNVA
15h30								
16h	BODY ART La Verrière	YOGA ACCROBATIC Accroyogadana	YOGA PADDLE Soren MISSE			INITIATION PADDLE CNVA		INITIATION PADDLE CNVA
16h30								
17h								
17h30								
18h								
18h30								
19h								

Zen Paddle Cuisine Saine Yoga Prendre Soins Fitness