

## L'événement RivierAttitude :

Be Fit, c'est le rassemblement vitaminé de tous ceux qui souhaitent cultiver la paix de l'esprit et la vitalité du corps. Face au lac du Bourget, dans un environnement naturel majestueux et inspirant, Be Fit vous invite à découvrir une diversité d'activités sportives douces et accessibles autour de 6 univers.

## Les 6 univers du Be Fit :

### Zen

Méditation et Qi Gong : méthodes permettant d'aborder de manière progressive la maîtrise technique, physiologique, énergétique et émotionnelle du corps.

### Paddle

Activité nautique qui se pratique pour son côté détente et découverte mais aussi pour son côté sportif.

### Cuisine Saine

Mettre la gastronomie au cœur du bien-être. Bien manger est essentiel pour rester en bonne santé.

### Yoga

Discipline physique qui associe la respiration, la concentration et la méditation. Chacun peut trouver son rythme au gré des postures. Le tout accompagné par des coachs de qualité.

### Prendre Soins

Des conférences, des temps de partage animés par des professionnels de la santé vous seront offerts afin d'avoir toutes les clés pour prendre soin de votre santé !

### Fitness

Pluralité d'activités permettant de favoriser le bien-être des participants et leur forme globale.

## Ils seront avec nous :

### Major Mouvement PARRAIN DE L'ÉDITION.

Grégoire, un kiné qui a pris le pari de se lancer sur les réseaux sociaux en 2018 pour vulgariser le domaine de la santé. 3 ans après, le personnage « Major Mouvement » est la première personnalité de santé web en France et l'une des plus écoutées et médiatisées.

### Ariane Albecker INTERVENANTE YOGA.

Ariane Albecker est professeur de Yoga certifiée par la Yoga Alliance depuis Mars 2012. Elle est également diplômée en tant que professeur de Yin Yoga et de Yoga Intéroceptif depuis 2014 et de Yoga prénatal depuis 2016. Sa chaîne Youtube Yogacoaching rassemble 249 000 followers !

## Food Trucks :

Une sélection de food trucks locaux, réputés pour la qualité et l'originalité de leurs produits, vous permettra de vous régaler sur place. Les nombreux établissements situés au Grand Port se feront également un plaisir de vous accueillir en vous proposant une cuisine qui saura vous ravir. **Trois food trucks vous proposeront de la cuisine saine, faite maison !**

## BabyChou :

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 ? **Babychou services 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**.
- + Navettes gratuites au départ de Grésy-sur-Aix, parking de covoiturage (Gorges du Sierroz).
  - **Samedi** : 2 navettes aller (10h et 14h) et 2 navettes retour (14h15 et 17h).
  - **Dimanche** : 4 navettes aller (10h, 11h, 14h, 15h) et 3 navettes retour (14h15, 15h15 et 17h).
- + Parking Vélo gratuit avec **Vélodéa** : Grand Port, place Édouard Herriot.
- + Animations gratuites et cours payants.
- + Une quarantaine d'exposants.

## Tickets & réservations :

Pour réserver vos ateliers, rendez-vous sur :

[www.befit.fr](http://www.befit.fr)



## Nous contacter :

Office de Tourisme Intercommunal  
Aix les Bains Riviera des Alpes  
Tél. 04 79 88 68 00  
Mail : [accueil@aixlesbains-rivieradesalpes.com](mailto:accueil@aixlesbains-rivieradesalpes.com)

AIX LES BAINS  
RIVIERA  
DES ALPES

# Be Fit.

Aix les Bains Riviera des Alpes



10/11  
SEPTEMBRE  
2022

EN PRÉSENCE DE :  
**Major Mouvement**



GRAND PORT • AIX-LES-BAINS

le dauphiné

Inscriptions & Réservations :

[befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com](http://befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com)

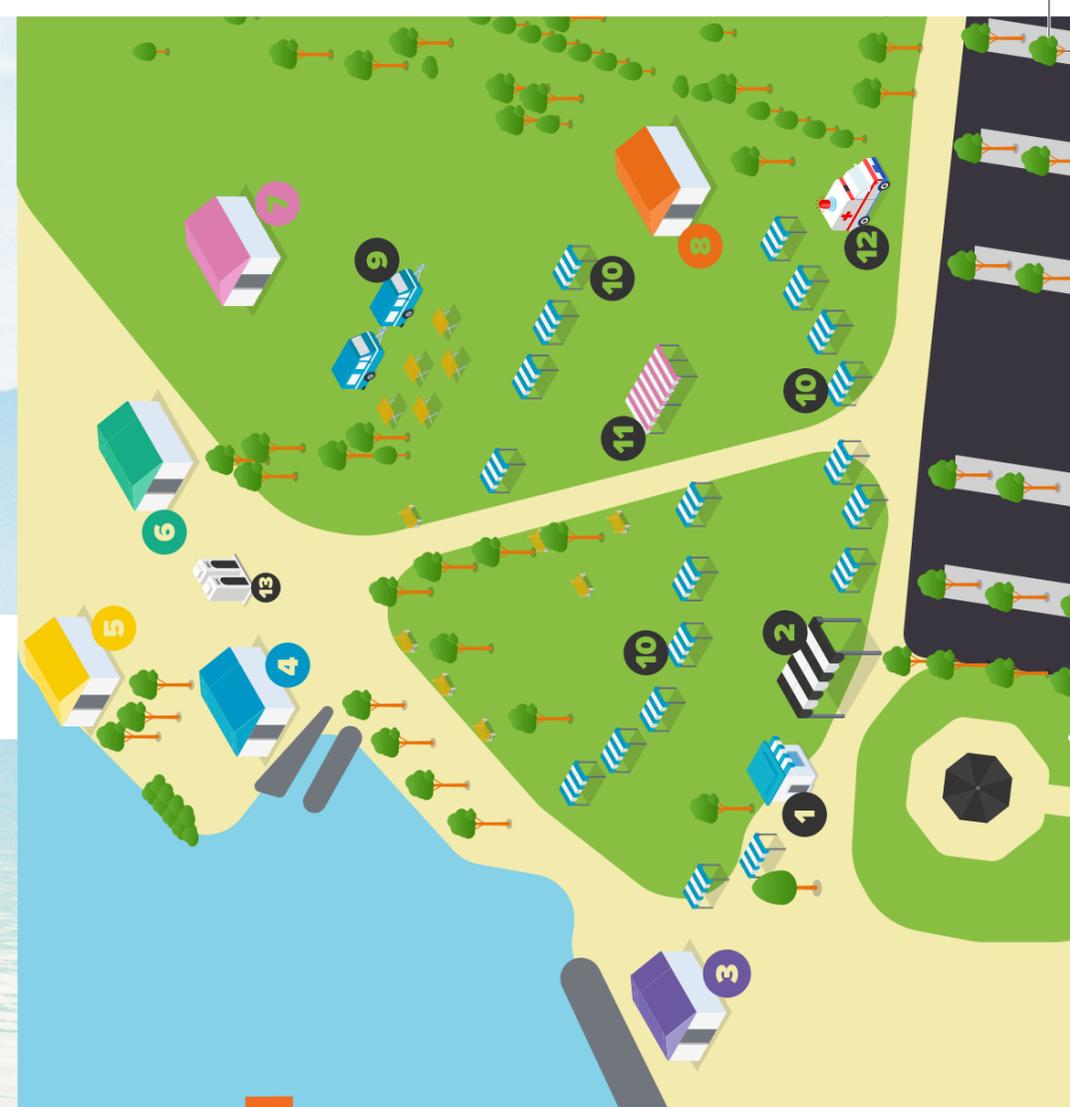


AIX LES BAINS  
RIVIERA  
DES ALPES



Be Fit.  
Aix les Bains Riviera des Alpes

Le plan du site



- 1 - ACCUEIL & BILLETTERIE
- 2 - CAR PODIUM & ANIMATIONS GRATUITES
- 3 - ESPACE FITNESS
- 4 - ESPACE PADDLE
- 5 - ESPACE YOGA
- 6 - ESPACE CUISINE SAINE
- 7 - ESPACE ZEN
- 8 - ESPACE PREVENTION SANTE
- 9 - FOODTRUCKS & RESTAURATION
- 10 - VILLAGE EXPOSANTS
- 11 - BABYCHOU
- 12 - SECOURISTES
- 13 - WC

