



MOVE by Sacha Ryf IM TURNZENTRUM BERN

Frei trainieren, entdecken und Spass haben

Die MOVE im Turnzentrum Bern bieten Bewegungsangebote für alle Altersgruppen – von den Kleinsten bis zu Erwachsenen.

Du kannst dich frei bewegen, Neues ausprobieren und die Vielfalt der Geräteturnwelt entdecken.

Alle Daten sind auf der Webseite aufgeschaltet:

www.kids-sport.ch/move

KRABBEL GYM

1-5 Jahre

Die Geräte- und Turnhalle verwandelt sich in den grössten Spielplatz für die Kleinsten, um erste Bewegungserfahrungen spielerisch zu entdecken.

Jeweils Sonntag von 9.00-11.00 Uhr

Kosten: CHF 10.- für Einzeleintritt. 10er-Abo zwei Eintritte gratis.



FAMILY GYM

6-14 Jahre

Verbessere deine turnerischen Fähigkeiten in einem selbstständigen Training. Nimm eine erwachsene Person zu Begleitung mit und du kannst nach einem gemeinsamen Einwärmen individuell trainieren und die Unterstützung eines Experten vor Ort in Anspruch nehmen.

Jeweils Sonntag von 11.00-13.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr

Kosten: CHF 20.- für Einzeleintritt. 10er-Abo zwei Eintritte gratis.

OPEN GYM

ab 15 Jahre

Freies Training für Jugendliche und Erwachsene mit einem gemeinsamen Einwärmen und der Unterstützung eines Experten. Minderjährige nur mit schriftlicher Einwilligung eines Erziehungsberechtigten.

Jeweils Sonntag 11.00-13.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr

Kosten: CHF 20.- für Einzeleintritt. 10er-Abo zwei Eintritte gratis.

www.kids-sport.ch/move





MOVE by Sacha Ryf AU TURNZENTRUM BERN

S'entraîner librement, découvrir et s'amuser

Le MOVE au Turnzentrum Bern, Bienne propose des offres d'activités physiques pour tous les groupes d'âge – des plus petits aux adultes.

Tu peux bouger librement, essayer de nouvelles choses et découvrir la diversité du monde de la gymnastique aux agrès.

Toutes les dates sont publiées sur le site internet:

www.kids-sport.ch/move

KRABBEL GYM

1-5 ans

La salle de gymnastique et des agrès se transforme en la plus grande aire de jeux pour les plus petits, afin de découvrir leurs premières expériences de mouvement de manière ludique.

Chaque dimanche de 9h00 à 11h00

Coût: CHF 10.– pour une entrée individuelle. Abonnement de 10 entrées: deux entrées gratuites.

FAMILY GYM

6-14 ans

Améliore tes capacités gymniques lors d'un entraînement autonome. Amène un adulte accompagnant ; après un échauffement commun, tu peux t'entraîner individuellement et bénéficier du soutien d'un expert sur place.

Chaque dimanche de 11h00 à 13h00 et de 16h00 à 18h00

Coût: CHF 20.– pour une entrée individuelle. Abonnement de 10 entrées: deux entrées gratuites.

OPEN GYM

à partir de 15 ans

Entraînement libre pour adolescents et adultes avec un échauffement commun et le soutien d'un expert. Les mineurs uniquement avec une autorisation écrite d'un représentant légal.

Chaque dimanche de 11h00 à 13h00 et de 16h00 à 18h00

Coût: CHF 20.– pour une entrée individuelle. Abonnement de 10 entrées: deux entrées gratuites.

www.kids-sport.ch/move



KIDS-
SPORT

TURN
ZENTRUM
BERN