

EXCURSION, VISITE GUIDÉE, ANIMATION, BIEL/BIENNE

DIMANCHE AU PALAIS

GYM POUSETTES avec Louissaint Training (12h – 14h)

Envie de bouger tout en restant avec bébé ? La gym poussettes propose aux jeunes parents une activité physique familiale. En plein air, au rythme des poussettes, on enchaîne des exercices adaptés pour retrouver la forme après un accouchement, sans se séparer de son enfant. Plus qu'un entraînement, c'est un moment de lien. On y vient pour se remettre en mouvement, on y reste pour l'énergie collective et le plaisir de faire ensemble. Une routine bienveillante, entre sport et complicité parent-enfant.

Prix: CHF: 5.–

Plus d'infos: louissainttraining.com

BASKET 3x3 avec KTC (12h – 18h)

Besoin de se défouler? Rejoignez le terrain de basket 3x3 installé au cœur du parc du Palais des Congrès. Déjà testé et approuvé sur la place Centrale, il vous accueille avec un principe simple : trois joueurs – deux équipes – un panier, pour une partie rapide sur un petit terrain. Résultat : de l'action et du fair-play. Un module spécial enfants permet aux plus jeunes de s'initier en toute sécurité. Que vous soyez joueur·euse aguerri·e ou simple curieux·se, venez tâter du ballon!

Prix: CHF 10.–

Plus d'infos: ktcbiel.ch

LINE DANCE avec Petra Liedl et Chantal Christe (13h –15h)

Besoin de danser? Petra Liedl et Chantal Christe vous font entrer dans la danse.

En une heure, elles vous apprennent à bouger en groupe, en ligne et en rythme sur des morceaux country emblématiques.

Petra Liedl vient de Lyss (BE). Elle pratique plusieurs styles de danse en ligne et attache beaucoup d'importance à proposer une danse qui stimule le corps, l'esprit et l'âme.

Plus d'infos: linedancefun.ch

Chantal Christe vient de Courgenay (JU). Elle propose une pratique 100% country pour cow boys et cow girls en herbe, ancrée dans la convivialité et la bonne humeur.

Plus d'infos: juracountrydancers.ch

BREAKDANCE avec Shini (15h – 16h30)

Cette initiation à la souplesse et à la maîtrise du corps en rythme se fait à l'ancienne, sur un sol en linoleum qui rappelle la genèse du mouvement hip-hop dans les banlieues.

Destiné à un public jeune à partir de 8 ans, ce workshop vous fera découvrir les aspects de base du breakdance: un mélange de technique, de travail physique et de créativité.

Plus d'infos: capsuleacademy

Prix: CHF 5.–

HORAIRES D'OUVERTURE

Le 10 août 2025
Dimanche

12:00



CONTACT

Kongresshaus Biel / Palais des congrès Bienne
Zentralstrasse 60 / Rue Centrale 60
2501 Biel/Bienne

ctsbien-bienne.ch

