

Applications suisses et internationales

Nom	Course à pied	Vélo	Yoga	Pilates	Fitness (HIIT, renforcement etc.)	Danse	Méditation	En groupe	Individuel	Compétition / Communauté	Coût	Type	Lien	Commentaires
MIGROS Fitness@home			✓	✓	✓				✓		Payant	App et site	Migros Fitness @Home	
Decathlon coach	✓	✓	✓	✓	✓				✓		Gratuit	App	Decathlon Coach	
Garmin	✓	✓						✓	✓	✓	Gratuit mais seulement avec "appareil Garmin"	App et site	Garmin	
Strava	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	Essai gratuit	App et site	Strava	Propose des challenges, seuls ou à plusieurs. Défier des concurrents en même temps ou sur les mêmes segments à des moments différents
SWEAT	✓				✓				✓		Payant	App	Sweat	App de fitness par des femmes pour des femmes
FREELETICS					✓				✓		Essai gratuit	App	Freeletics	
ZWIFT	✓	✓						✓	✓	✓	Essai gratuit	App et site	Zwift	
Sufferfest	✓		✓		✓				✓		Essai gratuit	App et site	The Suffer fest	
Seven					✓				✓		Gratuit avec achats intégrés	App	Seven	Propose des programmes d'exercices sur 7 min

Applications suisses et internationales

Nom	Course à pied	Vélo	Yoga	Pilates	Fitness (HIIT, renforcement etc.)	Danse	Méditation	En groupe	Individuel	Compétition / Communauté	Coût	Type	Lien	Commentaires
Adidas Running by runtastic	✓								✓		Gratuit, version premium possible	App	Runtastic	
Down dog			✓		✓		✓		✓		Payant	App	Down Dog	
Asana Rebel			✓		✓		✓		✓		Payant	App	Asana Rebel	
Train Sweat Eat			✓		✓				✓		Payant	App et site	Train Sweat Eat	
Tabata	✓	✓			✓				✓		Gratuit pour le timer, version payante possible	App	Tabata	Propose un timer pour les intervalles trainings, en plus de sessions d'entrainement
Gaia			✓	✓			✓		✓		Essai gratuit et abonnement	Site	Gaia	
5 minutes			✓		✓				✓		Gratuit (accès limité) ou payant	App	5 minutes	
Ready (Armée suisse)					✓				✓		Gratuit	App	Ready	App de la confédération, qui permet après un test de condition physique de créer un programme personnalisé
Rouvy		✓						✓	✓	✓	Essai gratuit puis abonnement	App et site	Rouvy	Images réelles (filmées)

Applications suisses et internationales

Nom	Course à pied	Vélo	Yoga	Pilates	Fitness (HIIT, renforcement etc.)	Danse	Méditation	En groupe	Individuel	Compétition / Communauté	Coût	Type	Lien	Commentaires
Get Set (CIO)	✓	✓			✓				✓		Gratuit	App	Get Set	App du CIO, qui proposent des programmes de renforcement en fonction du sport pratiqué
Loop it					✓				✓		Gratuit	Site	Loop it	Plateforme participative Suisse qui permet de bouger et faire bouger les autres
Petit Bambou							✓		✓		8 premières séances gratuites	App	Petit Bambou	Application de méditation
Head Space							✓		✓		Essai gratuit	App	Head Space	Application de méditation
Calm							✓		✓		Essai gratuit	App	Calm	Application de méditation
Helsana Coach	✓		✓				✓		✓		Gratuit	App	Helsana Coach	
CSS Assurance			✓		✓				✓		Gratuit	Site	CSS Assurance	
SUVA	✓				✓				✓		Gratuit	Site	SUVA	Propose des programmes d'entraînement et de renforcement, mêmes pour les plus sédentaires

Initiatives romandes



Nom	Course à pied	Vélo	Yoga	Pilates	Fitness (HIIT, renforcement etc.)	Danse	Méditation	En groupe	Individuel	Compétition / Communauté	Coût	Type	Lien	Commentaires
SportQuest Geneve					✓				✓		Gratuit	Instagram	SportQuest	Cours de gainage
Enmouvement	✓			✓				✓	✓		Payant	Site	Enmouvement	Propose des cours en ligne et un groupe running
Yoga Moves Nyon			✓	✓				✓	✓		Payant	Site	Yoga Moves Nyon	
Léman Running	✓							✓	✓	✓	Gratuit et payant	Site et groupe Facebook	Léman Running	Propose du coaching, mais également des challenges seul ou en équipe
Lausanne Runners	✓							✓	✓	✓	Gratuit	Groupe Facebook	Lausanne Runners	Permet de trouver des partenaires d'entraînement dans la région
Yoga Flame			✓					✓	✓		Payant	Site	Yoga Flame	Vidéos gratuites sur leur site en plus des cours en ligne
Feel Good Yoga			✓					✓	✓		Payant	Site	Feel Good Yoga	Vidéos gratuites sur la chaîne Youtube
Hôpital de la Tour My E-coaching	✓	✓	✓	✓	✓				✓		Payant	Site	My E-Coaching	Programme personnalisé en fonction de vos objectifs, encadré par des professionnels
Acropole Aerial Sports Studio			✓	✓	✓	✓		✓	✓		Payant	Site	Acropole Aerial Sports Studio	
Let's go fitness			✓		✓	✓			✓		Gratuit	Site et app	Let's go fitness	Propose des programmes d'entraînement sur leur site et des séances en ligne sur Facebook et Instagram

Initiatives romandes



Nom	Course à pied	Vélo	Yoga	Pilates	Fitness (HIIT, renforcement etc.)	Danse	Méditation	En groupe	Individuel	Compétition / Communauté	Coût	Type	Lien	Commentaires
Services sports UNIL/ EPFL			✓		✓				✓		Gratuit	Site	Unil Sport à la maison	
Unisanté					✓				✓		Gratuit	Chaîne Youtube	Uni Santé	Sessions d'activité physique pour les séniors en direct
Leman Bleu			✓		✓				✓		Gratuit	Site	Léman Bleu	Vidéos pour bouger sans sortir
Better with movement			✓	✓					✓		Payant	Site	Better with movement	
Chrome Studio			✓		✓	✓			✓		Payant	Site	The Chrome Studio	
Pole Movement			✓		✓	✓			✓		Payant	Site	Pole Movement	
Cocoon - Pole dance and more					✓	✓			✓		Payant	Site	Cocoon Pole	
Coach santé	✓				✓			✓	✓	✓	Payant	Site	Coach Santé	Propose des cours en petits groupes et des cours en ligne
Yoga Flow Clélia			✓				✓	✓	✓		Payant	Site	Yoga Flow Clélia	
Green Club			✓	✓	✓				✓		Gratuit	Page Facebook	Green Club	Cours en ligne en direct, revisionnables sur la page Facebook
Petit Yoga Lab			✓					✓	✓		Participation libre et consciente	Page Linktree	Petit Yoga Lab	Propose des cours en ligne et cours disponibles sur sa chaîne Youtube
Make Me Run	✓				✓			✓	✓	✓	Gratuit	Page Facebook et Instagram	MakeMeRun	Challenges de course à pied, avec des séances de course et de renforcement

Initiatives romandes

Nom	Course à pied	Vélo	Yoga	Pilates	Fitness (HIIT, renforcement etc.)	Danse	Méditation	En groupe	Individuel	Compétition / Communauté	Coût	Type	Lien	Commentaires
Studio19				✓				✓	✓		Payant	Site	Studio 19	
Holmes Place			✓	✓	✓	✓			✓		Gratuit	Page Instagram	Holmes Place	
Fun2move					✓			✓	✓		Payant	Site	Fun2move.ch	Propose aussi du coaching privé
Nmove				✓	✓			✓	✓		Payant	Site	Nmove.ch	Propose des sorties en ski de fond et nordic walking
Move2be			✓	✓	✓	✓		✓	✓		Payant	Site	Move2be.ch	
Home Studio Vivi			✓	✓	✓	✓		✓	✓		Payant	Site, page facebook et Instagram	Home-studio-vivi.ch	
La santé du dos				✓					✓		Payant	Site et App	Lasantedudos.ch	
Surface flottaison			✓				✓		✓		Gratuit	Site	Surface flottaison	