




























# Delémont

LU	MA	ME	JE	VE
<p>80 Natation (techniques de nage) Piscine de La Blancherie</p> 	<p>100 Pilates Dojo Eric Haenni</p> 	<p>100 Cross-boxing Jura Fight Academy</p> 	<p>80 Renforcement musculaire Blancherie I</p> 	<p>100 Pilates Dojo Eric Haenni</p> 
<p>80 Cuisses-abdos-fessiers Physic Club</p> 	<p>80 Courir pour sa santé Vestiaires Blancherie II</p> 	<p>100 Yoga Dojo Eric Haenni</p> 	<p>80 Urban training Vestiaires Blancherie III</p> 	<p>80 Courir pour sa santé Vestiaires Blancherie III</p> 
<p>100 Sophrologie Pro Senectute Salle Orange</p> 	<p>80 Gymnastique pour le dos* Blancherie I</p> 		<p>100 HIIT Lion's cage</p> 	<p>80 Indoor cycling Physic Club</p> 
	<p>80 Fitness aquatique** Piscine de La Blancherie</p> 			

\*Uniquement session automne  
\*\*Uniquement session printemps

# Porrentruy

LU	MA	ME	JE	VE
<p>80 Aqua Circuit Piscine des Tilleuls petit bassin</p> 	<p>80 Basketball Oiselier B</p> 	<p>80 Cross-training Let's go fitness</p> 	<p>80 Badminton Oiselier A</p> 	<p>80 Gestion du stress Tilleuls salle de gymnastique</p> 
<p>100 Yoga Salle privée</p> 	<p>80 Pilates Banné 2</p> 		<p>80 Aqua Circuit Piscine des Tilleuls petit bassin</p> 	<p>150 Patinage (initiation) Patinoire Raiffeisen Arena</p> 
<p>80 Urban training Vestiaires Oiselier A</p> 	<p>150 Initiation au tennis TCP et TCA</p> 			
	<p>80 Gymnastique pour le dos* Tilleuls</p> 			

# Franches-Montagnes

MA	ME
<p>80 Sophrologie ES Saignelégier salle de gymnastique</p> 	<p>80 HIIT La Pépinière, Les Breuleux</p> 
	<p>80 Multi-sports Salle de gymnastique du Noirmont</p> 

Le programme a lieu sur deux sessions 2021-2022 selon les indications.  
Sous réserve de modifications.