

coop

Duel intercommunal

La Suisse bouge

Duel : années paires contre
années impaires

Toutes les
activités
sont
gratuites.

Du mardi 22 au lundi 28 mai 2018

Courchapoix bouge

Par le Groupe Sportif

Association invitée : Val Terbi Rando



Accumule des minutes de mouvement



Du 22 au 28 mai : Activités physiques en halle de gym

Samedi 26 mai : Divers parcours de marche et VTT

Dimanche 27 mai : Marche avec Val Terbi Rando.

Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de «La Suisse bouge»

coop

suva



Du mardi 22 au lundi 28 mai

Nos portes sont ouvertes :
Vous êtes invités à participer aux diverses activités suivantes, gratuitement et sans engagement !

<i>mardi</i>			
18.00 - 19.00	Groupe gym minis	mixte de 8 à 10 ans	en halle
20.15 - 21.30	Groupe gym dames		en halle
<i>mercredi</i>			
13.30 - 15.00	Groupe agrès débutants	mixte	en halle
14.45 - 16.15	Groupe agrès moyens	mixte	en halle
15.45 - 17.45	Groupe agrès avancés	mixte	en halle
19.00	Match de la 1ère équipe		terrain de football
19.15 - 20.45	Foot : 2ème équipe active	dès 16 ans	terrain de football
20.00 - 21.30	Groupe gym actives	dès 15 ans	en halle
<i>jeudi</i>			
16.30 - 18.00	Gym et danse	dès 6 ans	en halle
18.15 - 20.00	Groupe agrès		en halle
<i>vendredi</i>			
16.30 - 17.30	Groupe gym poussins	mixte de 5 à 8 ans	en halle
17.30 - 18.30	Kajukenbo	dès 10 ans	en halle
18.30 - 20.00	Groupe cracks	mixte de 10 à 15 ans	en halle
<i>samedi</i>			
13.30 - 15.30	Groupe agrès avancés	mixte	en halle
15.00 - 16.45	Groupe agrès moyens	mixte	en halle
16.30 - 18.00	Groupe agrès débutants	mixte	en halle
16.30	Match de la 2ème équipe		terrain de football
<i>lundi</i>			
10.00 - 11.00	Gymnastique parents-enfants	3 à 5 ans	en halle
15.30 - 16.30	Gymnastique Pro Senectute	mixte à partir de 60 ans	en halle
18.00 - 19.30	Kajukenbo	mixte à partir de 6 ans	en halle
19.45 - 21.45	Groupe volley	mixte à partir de 15 ans	en halle

Samedi 26 mai (Place Ferdinand Rollat)

De 9.30 heures à 18 heures

Parcours adaptés pour:

- Enfants à pied ou à vélo
- Jeunes parents avec poussettes
- Marche pour tous (1h à 4h)
- VTT à la carte

16h00 Initiation au nordic walking pour tous
(matériel mis à disposition)



Dimanche 27 mai

Course avec Val Terbi Rando : Liesberg, Cuisine du Diable, Pierreberg (temps de marche : 4h30)

Départ en train de Delémont 7h43, Repas à la Pierreberg

Inscription jusqu'au jeudi 24 mai : tél. 032 438 91 01

