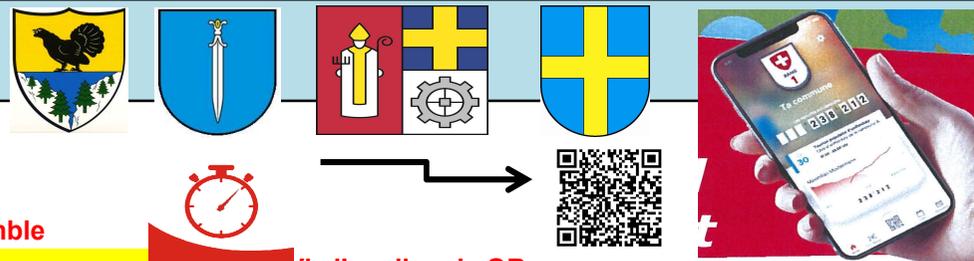


La Suisse bouge : le duel qui nous rassemble



1. Tous les programmes sur les sites communaux. Activités accessibles à tous
2. En 1er lieu, téléchargez l'application grâce au QR code et choisissez sa commune.
3. Une fois l'application téléchargée vous pouvez utiliser le self-scanning
- 4- vous pouvez pratiquer vos activités et comptabiliser vos minutes depuis où bon vous semble

Pour tous renseignements: raps.hauterive@ne.ch 077.513.59.79 9h00-11h00 et 13h30-16h00

Via l'appli code QR

Accumule des minutes de mouvement
 

En self-scanning du 1er mai au 31 mai.

- 1 Activités libres VTT, marche, jogging, parcours vita, nordic, balade avec poussette, chiens, parcours jalonné depuis le Centre Sportif d'Hauterive

En self-scanning du 1er mai au 31 mai, une affiche avec le code QR pour télécharger l'appli. figure dans le sas du fit4-U

Au Fitness Fit-4U au chemin des Deleyes 16 2072 St-Blaise (Villa Facchinetti)

Horaire

[contact: 079,745,86,90](tel:0797458690)

- 1 Divers cours (spinning, pilate) accès **gratuit**.

8h15-20h30

[Tous les cours sur www.fit-4u.ch](http://www.fit-4u.ch)

- 2 accès **gratuit** aux engins de musculation

8h15-20h30

En time badge ou en self scanning PROFITEZ DE BOUGER EN FAMILLE

- 1 Accès **GRATUIT** au bassin de natation du Centre Sportif : durant les heures d'ouverture au public horaire: hauterive.ch menu découverte

Lundi 16 mai 17h30 au Centre Sportif

Cours d'initiation au nordic par Bénédicte Martin 078,619,20,01 - Inscriptions : bbmartin@hotmail.ch ou raps.hauterive@ne.ch

Se munir de bâtons, de chaussures et de vêtements confortables

Les Dimanches 15 et 22 mai au Centre sportif salle de gym

- 1 Cours de yoga (se munir d'un linge). Inscriptions : raps.hauterive@ne.ch

Horaire

11h-12h

Site

C.S

contact C.Leuenberger 079,465,62,62

- 1 Selon météo, mise à disposition de deux espaces pour foot-tennis

10h -12h

C.S

- 2 Selon météo, mise à disposition de deux tables pour le tennis de table

10h -12h

C.S

- 3 Ces deux activités seront aussi à dispositions certains mercredis après midi 14h-16h Plus d'info via l'appli ponctuellement ou 077,513,59,79 M. Eymann

Dès 12h00, possibilité de manger une petite assiette à la cantine du foot "Chez Calzette"

12h00

Steak vigneron ou saucisse de veau, frites et salade pour FR. 8.- ou rosbief FR. 20.- Inscriptions : raps.hauterive@ne.ch ou 077/513.59.79

En portes ouvertes accès libres en self scanning ou en time badge - activités de groupe

Site

- 1 Nordic Club départ du Centre Sportif les lundis 2, 9, 16, 23, 30 RDV 17h45 départ à 18h00 infos et **contact sous**

C.S

www.nordicwalkingclubhauterive.ch

- 2 Tennis club d'hauterive les 18 et 25 mai de 17h00-19h00 **Contact : A. Perrenoud, aperrenoud@ortho-cdf.ch**

C.S

www.tchauterive.com

- 3 Gym hommes d'Hauterive Les jeudis soirs 5, 12, 19 mai 20h-21h00

C.S

- 4 Aquagym au bassin du CS prof: 120cm les mardi 3,10,17,24,31 les lundi 9,16,23,30 12h45 prof: 120-200 cm 13h30 prof: 200 cm

www.aquation.ch

Samedi 21 mai : notre traditionnelle marche Intercommunale sur les 4 communes d'Enges, St-Blaise, La Tène, Hauterive

Voir le détail de la marche sous les sites communaux et sur l'appli et duelintercommunalcoop.ch

Inscriptions et renseignements

marche/restauration

Suite à l'effort. Possibilité de manger le risotto aux bolets pour FR 7.- avec saucisse pour FR 12.- sur la place du Village

raps.hauterive@ne.ch

Visiter aussi le site: duelintercommunalcoop.ch

Contact M. Eymann

077/513,59,79 9h-11h / 13h30-16h00