

ORSIÈRES *bouge!*

MAI 2022



ET ENCORE...
*Activités
sportives pour
tous*

VENDREDI 6 MAI 2022

*Course dans le
Coeur d'Orsières*
et remise des mérites
sportifs et culturels

Bougez en participant aux activités proposées !

LA SUISSE BOUGE... c'est quoi ?

Le "Duel intercommunal Coop de suisse.bouge" est le plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique et une alimentation saine au sein de la population.

La manifestation s'adresse à chacun et chacune ; peu importe l'âge des participants, qu'ils soient sportifs ou non. Ce qui importe c'est de bouger avec plaisir sans pression de la performance sportive !

» Toutes les informations sur : www.duelintercommunalcoop.ch



Course dans le Coeur d'Orsières

VENREDI 6 MAI 2022

LIEU : Orsières - Place Centrale

PROGRAMME : 17h00 : échauffement avec Gabidou

18h00 : course des élèves des écoles enfantines et primaires et de l'ERVEO

19h00 : course exhibition avec le Conseil communal d'Orsières

19h30 : résultats suivie de la remise des mérites sportifs et culturels 2021

Apéritif offert à toute la population - Possibilité de se restaurer sur place

Durant la soirée, sera réalisée la flashmob apprise par les enfants des écoles sur le titre «La Vie du bon côté». Si vous voulez vous déhancher, n'hésitez pas à apprendre la chorégraphie avec un enfant de votre entourage !

La route dans le quartier du Coeur d'Orsières sera fermée de 16h à 23h. Dans la mesure du possible, merci de ne pas prendre vos véhicules, les places de parc étant limitées.

DURANT LE MOIS DE MAI, NOUS VOUS ENCOURAGEONS À BOUGER
EN VOUS PROPOSANT LES ACTIVITÉS SUIVANTES :



Renforcement

JEUDI 5 MAI 2022

(date de réserve en cas de mauvais temps ou forte affluence : 11 mai)

HEURE : 19h00

LIEU : Orsières - rendez-vous devant la buvette du FCO

MATÉRIEL : tenue de sport, baskets et éventuellement tapis de gym

INSCRIPTIONS : Naomie Volluz | ☎ 077 428 85 73 | ✉ naomie.volluz@gmail.com



Yoga

JEUDIS 5-12-19 MAI 2022

HEURE : 17h30-19h00 et 19h15-20h45

LIEU : Praz-de-Fort - école

MATÉRIEL : habits confortables, couverture ou tapis

INSCRIPTIONS : Sonia Tissières | ☎ 079 484 76 86 | ✉ sonia_tissieres@hotmail.com | entremontetyoga.blogspot.ch



Pilates

JEUDI 12 MAI 2022

HEURE : 19h00-20h00

LIEU : Orsières - Ecole de Podemainge (salle au dernier étage)

MATÉRIEL : tenue décontractée et tapis

INSCRIPTIONS : Inès Tornay | ☎ 078 647 07 33



Urban Training

MERCREDI 25 MAI 2022

HEURE : 18h30

LIEU : Orsières - rendez-vous devant le magasin Volg

MATÉRIEL : tenue de sport et gourde

INSCRIPTIONS : Justine Gaillard | ☎ 077 415 82 81