

**PRÊT POUR
RELEVER LE DÉFI ?**

**OBJECTIF 140'000
MINUTES**

(Re)découvre
ton village

RIDDES BOUGE

MARDIS 10 ET 17 MAI 2022

MERCREDIS 11 ET 18 MAI 2022

DE 18H00 À 20H00

DÉPART DU CENTRE SPORTIF DE
COMBREMONT

DURANT TOUT LE
MOIS DE MAI

Cumule le plus de
minutes en
pratiquant ton
sport favori !



AU PROGRAMME :

- Parcours dans le village avec différents défis à réaliser (1 parcours à choix par semaine)
- Grimpette des Bedjuis – Pour les personnes qui ne veulent pas monter en solitaire, un départ est organisé à 18h30.



Riddes Bouge reprend du service !

Durant tout le mois de mai, la population riddanne aura l'occasion de se bouger soit à travers des activités individuelles, soit en participant à l'une de nos soirées organisées.

Deux solutions sont possibles pour cumuler les minutes individuellement :

1. Téléchargez l'application mobile du "duel intercommunal de la Suisse Bouge" (QR-Code ci-dessous)
2. Inscrivez votre activité via les feuilles à l'entrée du Centre sportif de Combremont

Riddes Bouge souhaite atteindre les 140'000 minutes d'activités sportives. Ce nombre correspond **à 10 minutes par semaine de sport par habitant ou à une participation à l'une de nos soirées organisées.**

A ces occasions, nous vous proposons un parcours avec défis dans notre beau village de Riddes ou une montée chez nos voisins du haut. Quel que soit le parcours choisi, les minutes seront importantes et le verre de l'amitié sera offert à chaque participant.

Nous comptons sur vous pour accumuler le plus de minutes possible !

www.riddes.ch/riddesbouge

