



# SAINTI BOUGE 2023



Programme détaillé

Samedi 13 mai 2023  
code vestimentaire

**BLANC & ROUGE**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Tennis</b>  TENNIS-CLUB MONT-SOLEIL	<b>1er mai</b> INITIATION <u>16h00-18h00</u> 📍 Terrains à Mt-Soleil				
<b>FSG</b>  SAINT-IMIER	<b>8 mai</b> INITIATION À L'ATHLÉTISME <u>18h00-20h00</u> 📍 Stade d'athlétisme	<b>2 et 9 mai</b> AGRÈS: RENFORCEMENT MUSCULAIRE <u>19h00-20h00</u> 📍 Halles de gymnastique			
<b>Rugby</b>  RUGBY CLUB		<b>2 et 9 mai</b> INITIATION, DÈS 10 ANS <u>18h00-20h50</u> 📍 RDV à la gare de Saint-Imier		<b>4 et 11 mai</b> INITIATION, DÈS 10 ANS <u>18h00-20h50</u> 📍 RDV à la gare de Saint-Imier	
<b>Aïkido</b>  BUDOKAN TRAMELAN JUDO   KARATÉ-DO   AÏKIDO			<b>10 mai</b> Initiations pour enfants 1 <sup>ère</sup> : <u>13h20-14h10</u> 2 <sup>e</sup> : <u>14h30-15h20</u> 📍 École secondaire		
<b>Fitness</b>  RUE DES NOYES 1 *inscription obligatoire	<b>8 mai</b> BODY ZEN BY ENERGY <u>9h45-10h45</u> BODY STRONG BY ENERGY <u>18h00-19h00</u> CROSS TRAINING* <u>19h00-20h00</u> TRX* <u>20h00-21h00</u>	<b>2 et 9 mai</b> BODY TONIC BY ENERGY <u>9h45-10h45</u> BALANCE BY ENERGY <u>18h00-19h00</u> ZUMBA <u>19h00-20h00</u>	<b>3 et 10 mai</b> CROSS TRAINING DU MATIN <u>9h45-10h45</u> GYM DOUCE BY ENERGY <u>17h00-18h00</u> COMBAT BY ENERGY <u>19h00-20h00</u> CROSS TRAINING* <u>19h00-20h00</u>	<b>4 et 11 mai</b> BODY SCULPT BY ENERGY <u>9h45-10h45</u> HIIT 30 BY ENERGY <u>18h00-18h45</u> PUMPING BY ENERGY <u>19h00-20h00</u>	<b>5 mai</b> SPINNING BY ENERGY* <u>18h00-19h00</u> <b>5 et 12 mai</b> BODY STRONG BY ENERGY <u>8h15-9h15</u> CROSS TRAINING* <u>19h00-20h00</u>

**Viens bouger en famille ou avec tes amis!**

Activités gratuites et ouvertes à toutes et à tous

Pour enfants ou ados

**ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF**  
 9h00-9h45  
 📍 Salle de spectacles

**COURS DE ZUMBA EN GROUPE**  
10h00-11h00  
 📍 Salle de spectacles

**AÏKIDO INITIATION**  
10h00-10h50  
 📍 Halles de gymnastique

**COURS DE BALANCE EN GROUPE**  
11h00-12h00  
 📍 Salle de spectacles

**AÏKIDO INITIATION**  
11h00-11h50  
 📍 Halles de gymnastique

**PARCOURS CHRONOMÉTRÉ DÈS 8 ANS**  
13h00-16h00  
 📍 Esplanade des collèges

**AÏKIDO INITIATION**  
14h00-14h50  
 📍 Halles de gymnastique

ESPACE JEUNESSE D'ERGUËL

**AÏKIDO INITIATION**  
15h00-15h50  
 📍 Halles de gymnastique

**CADEAUX POUR TOUT LE MONDE**



UN PROJET DE  
**suisse.bouge**