



MERCI

Aux sociétés locales, structures et associations: Association des Parents d'Élèves d'Ardon, Carnaval d'Ardon, Club des Aînés, Fanfare La Cécilia, FC Ardon, Gym des aînés avec ProSenectute, Gym La Lizernoise, Ludothèque Aux Pays des Jouets, Paroisse d'Ardon, Société des pêcheurs amateurs du district de Conthey, Tennis Club

Aux services communaux: ASOA, Bibliothèque, Centre scolaire, Structures d'accueil, Travaux publics, Service Régional à l'Intégration

Aux acteurs individuels: Asia et Rosanna Cataldi, Assunta Delaloye, Christophe Riquen, Géraldine Gaillard, Gérard Valette, Noémie Delaloye, Sandra Anex, Stéphane Rebord, Tanja Müller, Valia Humbert Delaloye

Aux entreprises: Imprimerie des Biolles, Virginie Maret - 5agency



**Du 8 au 21 mai,
les minutes individuelles comptent!**

Tu cours, pédales, promènes ton chien, te balades avec enfants et amis, skates, fais du fitness, en dehors de ce programme... : tes activités comptent pour Ardon Bouge!

Grâce à l'application mobile **Suisse Bouge**, inscriis ton temps d'activité sportive pour Ardon en appuyant simplement sur « Start » et « Stop » en début et fin d'activité ou initie des duels sportifs avec tes proches.

Suis l'avancement du duel sur www.duelintercommunalcoop.ch

**TÉLÉCHARGE L'APPLICATION MOBILE SUISSE BOUGE
ET RETROUVE LE PROGRAMME COMPLET**



www.duelintercommunalcoop.ch (> Ardon)

www.ardon.ch (> Evénements)

INFOS: ASOA - 079 586 29 74 - asoa@ardon.ch



**ARDON
BOUGE**

8 MAI - 21 MAI 2023

VENEZ BOUGER AVEC NOUS!

SUISSE BOUGE
POUR LA PROMOTION DU MOUVEMENT

PROGRAMME

Plus de 60 activités gratuites pour tous
et sans inscription (sauf indication)

 LUNDI 8

14h	Aquafit ** - En piscine à Ardon
16h - 19h	Crossboule - Dès 4 ans - Ludothèque - De la pétanque tout terrain.
17h30 - 19h30	Foot Enfants **** - De 2012 à 2015 - Terrain des Aprages
18h15 - 19h45	Foot Jeunes **** - De 2008 à 2009 - Terrain des Aprages
18h - 20h	Alphabet sportif - Bibliothèque - Crée des mots avec ton corps.
19h	Répétition marchante - Départ devant l'ancienne école, Rue des Verdelets. Marche à travers le village avec la fanfare La Cécilia.

MARDI 9

17h-18h • 18h-19h	Spike Ball - Initiation - Couvert de la Cerise - Vitesse, précision, coordination et stratégie autour d'un trampoline avec une balle. À prendre habits de sport, gourde.
18h-19h30	Foot Jeunes **** - De 2010 à 2011 - Terrain des Aprages
19h30-20h45	Abdo-fessiers *** - Pour tous - Salle de la Pontaise

MERCREDI 10

9h-10h • 10h-11h	Pilates - Couvert de la Cerise - À prendre tapis de sol et eau En cas de pluie déplacé à la Pontaise.
14h-16h30	Pêche* - Pour tous - Gouille de la pisciculture d'Ardon Initiation à la pêche auprès de pêcheurs expérimentés. Matériel en prêt sur place. Enfants -12 ans accompagnés. À prendre sac plastique et un vieux linge (pour transporter le poisson pêché).

14h - 15h30 **Marche sur le Sentier des Amoureux** - Départ
Place St-Jean - **En cas de pluie** déplacée au mercredi suivant.
• **À prendre** gourde et bâtons de marche

15h30 - 17h **Balade-conversation** - Place St-Jean 1 - Discuter, échanger tout en se promenant, accessible aux poussettes, goûter offert. **En cas de pluie** discussions autour d'un café à l'ASOA.

16h-180h **Alphabet sportif** - Bibliothèque - Crée des mots avec ton corps.

17h30-19h30 **Foot Enfants****** - De 2012 à 2015 - Terrain des Aprages

18h15-19h45 **Foot Jeunes****** - De 2008 à 2009 - Terrain des Aprages

19h15-21h **Uni-hockey***** - Dès 16 ans - CO-Derborence

JEUDI 11

8h15-10h		À la découverte des oiseaux - Départ cour d'école Marche d'environ 4 à 7 km. À prendre bonne chaussures, habits adaptés à la météo, jumelles et gourde. Inscription 079 295 98 26.
10h-10h45		En avant les poussettes!* - Départ cour d'école Balade en poussette à travers le village d'Ardon avec la Ribambelle.
17h-18h30		Tennis* - De 9 à 99 ans - Terrains de tennis - Initiation et jeux.
18h-19h30		Foot Jeunes**** - De 2010 à 2011 - Terrain des Aprages

**TOUTES LES
ACTIVITÉS
SONT
GRATUITES**

SAMEDI 13

10h30 - 12h	Foot Enfants **** - De 2016 à 2018 - Terrain des Aprages
20h - 22h	Cache-cache night* - Couvert de la Cerise - « Sois visible » avec le TCS. À prendre Lampe de poche, habits réfléchissants et flashy.

— DIMANCHE 14 —

14h - 17h

Rallye-Mystère 5 sens - Pour tous - Départ cour d'école
Départs échelonnés, durée environ 1h. **Inscription obligatoire** par
message au 079 425 10 20. **À prendre** un gobelet et une cuillère
par personne.

LUNDI 15

16h - 19h	Crossboule - Dès 4 ans - Ludothèque - De la pétanque tout terrain.
17h - 18h	Gym benjamins *** - 1H et 2H - Hall populaire
17h30 - 19h30	Foot Enfants **** - De 2012 à 2015 - Terrain des Aprages
18h - 19h	Agrès plaisir *** - De la 3H à la 5H - Hall populaire
18h - 20h	Alphabet sportif - Bibliothèque - Crée des mots avec ton corps.
18h	Messe à la Grotte de la Vierge - Départ de l'église
18h15 - 19h45	Foot Jeunes **** - De 2008 à 2009 - Terrain des Aprages
19h - 20h	Agrès plaisir *** - De la 6H à la 8H - Hall populaire
19h	Répétition marchante - Départ devant l'ancienne école Rue des Verdelets. Marche à travers le village avec la fanfare La Cécilia.

MARDI 16

9h 10h	Aquafit** - En piscine à Ardon
16h30 - 17h45	Gym Parents-enfants*** - 2020 à la 1H - Hall populaire
18h - 19h30	Foot Jeunes**** - De 2010 à 2011 - Terrain des Aprages
19h30 - 20h45	Abdos-fessiers*** - Pour tous - Salle de la Pontaise
20h30 - 21h30	Hatha Yoga*** - Pour tous - Hall populaire

MERCREDI 17

9h-10h	Pilates - Couvert de la Cerise - À prendre tapis de sol et eau En cas de pluie déplacé à la Pontaise.
9h-10h30	Tennis* - De 4 à 8 ans - Terrains de tennis - Initiation et jeux.
9h-11h	Château gonflable* - Couvert de la Cerise
10h-11h	Pilates - Couvert de la Cerise - À prendre tapis de sol et eau En cas de pluie déplacé à la Pontaise.
14h-16h	Château gonflable* - Couvert de la Cerise
16h-16h45	Baby dance - Couvert de la Cerise - Viens te déhancher en compagnie de Peppa Pig, Mickey Mouse et autres amis.

es 16h-1

16h - 18h	Alphabet sportif - Bibliothèque - Crée des mots avec ton corps
16h30 - 17h30	Baby-Gym *** - De 0 à 2 ans - Hall populaire
17h30 - 19h30	Foot Enfants **** - De 2012 à 2015 - Terrain des Aprages
18h15 - 19h45	Foot Jeunes **** - De 2008 à 2009 - Terrain des Aprages
18h30 - 19h30	Gym Douce *** - Dès 50 ans - Hall populaire
19h15 - 21h	Uni-hockey *** - Dès 16 ans - CO-Derborence

— VENDREDI 19 —

10h	Sentier de l'amitié* - Départ ASOA - Durée environ 1h. Balade à la découverte des six bancs de l'amitié disposés dans le village. Goûter offert.
16h-18h	Alphabet sportif - Bibliothèque - Crée des mots avec ton corps
20h	Répétition marchante - Départ devant l'ancienne école Marche à travers le village avec la fanfare La Cécilia.

⌘ SAMEDI 20 ⌘

Dès 9h jusqu'à 15h	Rallye-Grillade - Pour marcheurs amateurs - Place St-Jean 1 Env. 2h de marche. Découvrir le coteau à travers des énigmes et partager une grillade conviviale. Inscription 079 586 29 74
10h30 - 12h	Foot Enfants**** - De 2016 à 2018 - Terrain des Aprages
10h - 12h	Château gonflable* - Terrain des Aprages

⌄ DIMANCHE 21 ⌄

16h-18h **Balade dans les vergers et entretien**
Départ Couvert de la Cerise. Un agriculteur dévoilera les secrets de ses vergers. Profitez de l'occasion pour les débarrasser de leurs déchets. Prenez votre chien pour la balade.

* **Annulation ou report** selon météo: infos au 079 586 29 74, le jour même.

**** Sur inscription jusqu'à la veille** au 078 691 06 01. Cours de 50 minutes pour 3 personnes maximum, à partir de 13 ans. Eau à 27°. **À prendre** Chaussettes, gourde, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain et linge.

*** **À prendre** Baskets à semelles blanches, habits de sport.

*** Viens t'entraîner et t'amuser avec l'équipe de foot. **Parents bienvenus!**

DURANT TOUTE LA MANIF'

L'école et les structures d'accueil participent.