



OLLON BOUGE

DU 1ER AU 31 MAI

ACCUMULE DES MINUTES DE MOUVEMENT POUR TA COMMUNE!

QUOI QUE TU FASSES:

CHAQUE

MINUTE

COMPTE

#OLLONBOUGE

Télécharge l'app gratuite du "Duel intercommunal Coop".

Enregistre toutes tes minutes de mouvement; que ce soit une balade, un match de tennis, du yoga dans ton jardin...

**TÉLÉCHARGE
L'APP**



Participer aux **ACTIVITÉS GRATUITES** organisées par la commune d'Ollon.

Lorsque tu participes à ces activités, tes minutes seront enregistrées par l'organisateur ou alors tu enregistres toi-même les minutes avec ton app.

www.duelintercommunalcoop.ch/communes

**PROGRAMME
COMPLET
ET PLUS D'INFOS**

**ANIM
OLLON**



coop

groupe **mutuel**

lematin.ch

UN PROJET DE
suisse.bouge

PROGRAMME D'ACTIVITES GRATUITES

COURS COLLECTIFS

Centre des Sports de Villars
Fitness 360

Inscriptions au 024'495 12 22

- BodySculpt** 1er mai - 12:15 | 2 mai - 10:15
4 mai - 18:15 | 6 mai - 10:15
- Stretching** 1er et 3 mai - 10:15
- Cardio HiTT** 1er mai - 18:15
- FAB (fessier, abdos, bras)** 2 mai - 12:15
- Yoga** 2 mai - 18:15 | 4 mai - 10:15
- CAF (cuisses, abdos, fessiers)** 3 mai - 12:15
- BodyPump** 3 mai - 18:15
- Spinning** 4 mai - 11:15 | 5 mai - 18:15
- Circuit Training** 5 mai - 12:15

OUTDOOR FITNESS

Inscriptions sur www.johnalexfitcoach.ch

Ollon: Les jeudis - 19:00 **Villars:** Les mardis - 19:00

P Parking des pompiers **P** Centre des sports - Tennis

COURSE A PIED - OLLON

Lundis 1er et 8 mai à 18h30

Mardis 16, 23 et 30 mai à 18h30

Centre sportif d'Ollon "Les Verchy"

BADMINTON

Mercredis 10 et 24 mai - 20:00

Salle de gym au collège de Perrosalle

ZUMBA

Jeudis 4, 11 et 25 mai - 18:45

Salle de gym au collège de Perrosalle

PROGRAMME
COMPLET
ET PLUS D'INFOS

www.duelintercommunalcoop.ch/communes

