Commune
de Ballaigues

Du 1er au 31 mai 2023
chaque minute compte

Pour la 2ème année, Ballaigues participe au « Duel intercommunal Coop » qui est le plus grand programme national **gratuit** destiné à encourager l'activité physique au sein de la population.

Durant cette période chacune et chacun peut accumuler des minutes de mouvement pour sa commune et ainsi l'aider à essayer de remporter le titre de "la commune de Suisse qui bouge le plus".

Pour soutenir Ballaigues et accumuler des minutes de mouvement :

- **vous pouvez télécharger l'application gratuite**. Avec la fonction de chrono de l'application, vous enregistrez les minutes de toutes vos activités sportives accomplies. Que ce soit en se promenant, en faisant du vélo, de la randonnée, du tennis, du yoga, de la gym, du hip-hop ou du football, enregistrez vos minutes. Vous pouvez aussi lancer un défi à votre famille et/ou à vos amis via l'application. Qui fera le plus de minutes ?
- **Vous pouvez participer aux activités qui seront régulièrement proposées sur :**

www.duelintercommunalcoop.ch

ou

www.ballaigues.ch

Samedi 13 mai 2023
9h30 à la Cure

Venez découvrir les panneaux pédestres de la commune
Marche d'environ 2h

Durant tout le mois, découvrez un parcours de onze exercices dispersés dans le village

Pour toutes questions ou informations : Sonia Guédat – 079 772 93 68

UN PROJET DE suisse.bouge