



Tous ensemble,
bougeons
pour Saxon !

www.duelintercommunalcoop.ch

Programme de la Commission Sport-Tourisme & portes-ouvertes des sociétés locales

Quand	Horaire	Quoi	Rendez-vous	Partenaires
Sa. 11 mai	09h00-12h00	Marche sur le Sentier du Troupeau	Devant l'église en chaussures de marche Arrivée à Plan-Bot vers 12h00, pique-nique tiré du sac, animations par une conteuse	Amis des sentiers pédestres de Saxon & Saxon Tourisme
Lu. 13 mai	17h00-18h00 ou 18h00-19h00	Karaté 6-9 ans (17h) ou dès 10 ans (18h)	Dojo sous l'école, tenue de sport ou kimono, pieds nus, inscr. au 079/436.80.45 ou karate-okinawa@netplus.ch	Karaté-Club Saxon
Lu. 13 mai	20h00-22h00	Badminton	Salle de gym des Lantsets (école primaire) Matériel personnel et chaussures de salle	Badminton-Club Saxon
Ma. 14 mai	09h00-10h30	Urban Training	Couverts du Pérosé	Nicolas Labat, coach d'Urban Training
Me. 15 mai	17h00-18h00	Self-défense 6-12 ans	Black Belt Institut Place de la Révolte 4 (anciennement Place de la Gare) Tenue de sport	Association saxonnaintze de Self-défense & disciplines associées
	18h00-19h00	Self-défense / Bricpol 13-18 ans		
	19h00-20h00	Close combat / Bricpol adultes		
Ve. 17 mai	18h00-20h00	Inauguration du Sentier Yoga	Casino de Saxon, puis parcours sur le sentier et retour au Casino	Fany Vouilloz et Fabienne Boichat coachs de yoga
Sa. 18 mai	16h00-17h30	Sortie familiale à vélo	Complexe sportif du Pérosé Casque obligatoire	Sarah & Eric Vouillamoz, Fit+
Lu. 20 mai	17h30-18h30	Karaté 7-14 ans	Salle Florescat, en training, inscr. au 079/920.07.05 (Antonio Dalla Barba)	Karaté-Club Valais
Lu. 20 mai	18h00-19h30	Urban Training	Couverts du Pérosé	Nicolas Labat, coach d'Urban Training
Du ma. 21 au ve. 24 mai	Divers	Gymnastique	Voir le planning détaillé sur une autre page	Société de gym l'Espérance
Sa. 25 mai	09h30-11h30 ou 13h30-15h30	Jeu de piste 11-15 ans (9h30) ou 6-10 ans (13h30)	Depuis le local des scouts (Rue St-Félix) habits selon météo	Groupe Scouts St-Félix Saxon



Participe et soutiens Saxon dans la course à la victoire !

Nous bougeons durant tout le mois de mai 2024 !



coop

groupe mutuel

UNION DE SAÛSSE BOUGE

Partenaires médias:
24 heures



DE QUOI S'AGIT-IL ?

Bouger fait du bien et procure du plaisir !
Participe au « Duel intercommunal Coop »

Environ 200 communes organisent, en collaboration avec des sociétés locales, les écoles et des particuliers, des activités sportives gratuites entre le 1^{er} mai et le 2 juin. La population a la possibilité d'accumuler des minutes de mouvement pour le compte de sa commune préférée. Notre commune y participe également. Es-tu aussi de la partie ? Participe à notre programme et accumule des minutes de mouvement pour notre commune. Gagnons ensemble le titre de « la commune la plus active de Suisse » !

Tu trouveras le classement actualisé des communes chaque jour en mai sous:
www.duelintercommunalcoop.ch/classement#A

Mot d'introduction

Cette année encore, le programme du Duel intercommunal Coop s'annonce garni pour notre Commune !

En collaboration avec les sociétés locales et les écoles de Saxon, nous sommes ravis de vous proposer diverses activités sportives qui, espérons, sauront ravir petits et grands.

Découvrez le programme et participez-y librement sans inscription (exception pour le karaté).

Chaque minute d'activité pourra être comptabilisée du 1^{er} mai au 2 juin, quelle que soit son intensité, que l'activité paraisse dans le programme ou non.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir pour ce mois placé sous la bannière du mouvement et du sport !

Organisateur

Commission Sport – Tourisme
Commune de Saxon



Contact

Gaël Mermoud – Membre en charge du projet
079/644.76.33 – gael.mermoud@gmail.com

COMMENT ACCUMULER DES MINUTES DE MOUVEMENT ?

Lorsque tu participes à une activité mentionnée sur notre programme, tu ne dois rien faire, tes minutes sont enregistrées par l'organisateur.

Lorsque tu fais une activité individuelle entre le 1^{er} mai et le 2 juin, tu peux enregistrer toi-même tes minutes à l'aide de l'app du projet. Que ce soit en te promenant, en faisant du vélo, de la randonnée, du tennis, du yoga ou du football, enregistre toutes tes minutes sur l'app et accumule ainsi des minutes de mouvement pour ta commune !

Tu peux aussi lancer un défi à ta famille et/ou à tes amis via l'app. Qui fera le plus de minutes ?

TÉLÉCHARGE L'APP



Tu trouves toutes les informations pour l'utilisation de l'application sous
www.duelintercommunalcoop.ch/app-fr

Détail des entraînements-découvertes de la Société de gymnastique l'Espérance

Salle de gym des Lantses (école primaire)
Chaussures de salle ou rythmiques

Mardi 21 mai de 18h30 à 19h30

Gym infantine (garçons et filles de 1H-2H)

Mercredi 22 mai de 15h00 à 16h00

Seniors

Mercredi 22 mai de 18h00 à 19h30

Filles dès 12 ans

Mercredi 22 mai de 19h30 à 20h30

Gym dames

Jeudi 23 mai de 17h30 à 19h00

Filles de 3H à 8H (gymnastique / tenue du corps)

Jeudi 23 mai de 19h00 à 20h00

Filles de 3H à 8H (initiation et jeux)

Vendredi 24 mai de 17h30 à 19h00

Garçons de 3H à 8H