



Nouvelle édition «Le Pâquier bouge»

Cette année, pour la troisième édition du «Pâquier bouge», le comité d'organisation a décidé de réitérer un programme sur tout le mois de mai.

Découvrez sans plus tarder le programme proposé par le Club Sportif Le Pâquier, Moove2bfit et l'institut Bella Vita.

Et surtout, n'oubliez pas d'enregistrer vos minutes de mouvement dans toutes vos activités physiques durant le mois de mai !

www.duelintercommunalcoop.ch

Programme

Quand	Horaire	Quoi	Rendez-vous	Qui
Tous les mercredis	19h00 – 20h00	Course à pied	Parking de la gare – Le Pâquier	CS Le Pâquier +41 79 238 10 16
Vendredi 03.05.2024	7h30 – 9h00	Yoga (s'inscrire par SMS)	Rue de Prachaboud 21 – 1661 Le Pâquier	Institut Bella Vita +41 79 548 55 06
Vendredi 10.05.2024	7h30 – 9h00	Yoga (s'inscrire par SMS)	Rue de Prachaboud 21 – 1661 Le Pâquier	Institut Bella Vita +41 79 548 55 06
Dimanche 12.05.2024	9h30 – 11h00	Yoga «Fête des mères» (s'inscrire par SMS)	Rue de Prachaboud 21 – 1661 Le Pâquier	Institut Bella Vita +41 79 548 55 06
Mardi 14.05.2024	18h30 – 20h00	Sortie vélo de route	Parking de la gare – Le Pâquier	CS Le Pâquier +41 79 238 10 16
Vendredi 17.05.2024	7h30 – 9h00	Yoga (s'inscrire par SMS)	Rue de Prachaboud 21 – 1661 Le Pâquier	Institut Bella Vita +41 79 548 55 06
Dimanche 19.05.2024	9h30 – 11h00	Yoga (s'inscrire par SMS)	Rue de Prachaboud 21 – 1661 Le Pâquier	Institut Bella Vita +41 79 548 55 06
Vendredi 24.05.2024	7h30 – 9h00	Yoga (s'inscrire par SMS)	Rue de Prachaboud 21 – 1661 Le Pâquier	Institut Bella Vita +41 79 548 55 06
Samedi 25.05.2024	13h00 – 17h00	Course ou marche «LA CHIA 1300» – inscription payante	Parking de la gare – Le Pâquier	CS Le Pâquier +41 79 238 10 16
Dimanche 26.05.2024	9h30 – 11h00	Yoga (s'inscrire par SMS)	Rue de Prachaboud 21 – 1661 Le Pâquier	Institut Bella Vita +41 79 548 55 06
Vendredi 31.05.2024	7h30 – 9h00	Yoga (s'inscrire par SMS)	Rue de Prachaboud 21 – 1661 Le Pâquier	Institut Bella Vita +41 79 548 55 06

Offre spéciale durant le mois de mai

Quand	Horaire	Quoi	Rendez-vous	Qui
Tous les lundis	19h30 – 20h30	Mélodyfit (2 cours gratuits pour les nouveaux participants) (s'inscrire par SMS)	Salle polyvalente – Le Pâquier	Moove2bfit – Elisabeth Dupont +41 79 741 13 06
Tous les jeudis	20h00 – 21h00	Dance2Bfit (2 cours gratuits pour les nouveaux participants) (s'inscrire par SMS)	Salle polyvalente – Le Pâquier	Moove2bfit – Elisabeth Dupont +41 79 741 13 06



OÙ QUE TU SOIS:
**CHAQUE
MINUTE
COMPTE**
pour « Le Pâquier »

Participe et soutiens la commune de Le Pâquier dans la course à la victoire !

Nous bougeons du 1^{er} au 31 mai 2024.





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 1er 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

Organisation 2024

Le Club Sportif Le Pâquier (CS Le Pâquier)



Institut Bella Vita – Manuella Ruffieux



Moove2bfit – Elisabeth Dupont



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 1er 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 ?

Des activités pour TOUS !

Toutes les activités, sauf indication du contraire, sont gratuites et promeuvent la pratique du sport pour tous les niveaux !

N'hésitez pas à nous rejoindre durant le mois de mai pour essayer de nouvelle activité et vous découvrir de nouvelles passions. Et qui sait, pour nous rejoindre lors des entraînements le reste de l'année ☺

Pour toute question complémentaire ou pour toute proposition d'activité pour les prochaines éditions, Madame Sylvie Progin se tient à votre disposition au +41 79 238 10 16 (membre du comité d'organisation – Club Sportif Le Pâquier).

TÉLÉCHARGE L'APP



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

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