



Duel intercommunal
suisse.bouge

**Tous ensemble faisons
gagner notre commune !**

On se met tous en mouvement durant le mois de mai

Cudrefin

Plus de 70
activités gratuites proposées
par nos sociétés locales

Lance des
challenges à tes
amis pour bouger plus

Enregistre tes
activités en te
«self-scannant»

Programme détaillé des activités du **1^{er} mai au 2 juin** à l'intérieur de la brochure

Plus d'informations sur www.duelintercommunalcoop.ch



Comment faire gagner la commune de Cudrefin ?

Le principe du Duel intercommunal «suisse.bouge» est qu'au travers des associations et sociétés locales, la population découvre des activités et se motive à bouger plus. Pour rendre cela plus ludique toutes les communes participantes (>160) sont mises en concurrence pour accumuler un maximum de minutes de mouvement.

En plus de la possibilité de self-scanning (dernière page de cette brochure) plus de 70 activités (décrites dans le planning ci-après) vous permettent de bouger plus et chaque minute de mouvement sera ainsi cumulée pour la commune de Cudrefin.

Mais tout aussi important, cela vous permettra de découvrir d'autres sports et d'autres personnes au travers des sociétés locales qui se sont intégrées à cette manifestation.

MERCREDI

1 Mai

Gym Aînés

âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
13h-14h

Foot Junior Ed

6-11 ans
Terrain de foot
de Cudrefin
18h-19h15

JEUDI

2 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

Badminton

Salle de gym de
Salavaux
19h30-21h
Jeunes-Débutants
21h-22h30
Avancés

Gym Homme

âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
20h15-22h

VENDREDI

3 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

SAMEDI

4 Mai

Sabre Laser

Pour tous
Salle de gym de
Cudrefin
13h-15h

DIMANCHE

5 Mai

Yoga & Baignade

Cabane du garde
port de Cudrefin
6h45

Tour en VTT

Pour tous
Ancien collège
primaire
8h45-10h

Concours

**La plus grande
leçon de Gym
14h-15h**

Ouvert à tous
(enfants, jeunes,
adultes et seniors)

Rendez-vous à la
salle de Gym de
Cudrefin

LUNDI
6 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription
obligatoire
11h30-13h30

Gym Infantine

1-3^{ème} Harmos
Salle de gym de
Cudrefin
15h45-16h45

Dance All Touch

dès 5^{ème} Haroms
Salle de gym de
17h30-18h30

Gym Multisports

dès 6^{ème} Harmos
Salle de gym
19h-20h

Foot La Deux

Adultes
Terrain de foot
de Cudrefin
19h30-21h

Gym Ladies Fit

dès 16 ans
Salle de gym
20h-21h

MARDI
7 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obliga-
toire
11h30-13h30

Gym Parents

Enfants
dès 3 ans
Salle de gym
16h30-17h30

Gym Kids

dès 3^{ème} Harmos
Salle de gym
17h30-18h30

Foot Junior Ec

6-11 ans
Terrain de foot
de Cudrefin
17h45-19h15

Marche en Forêt

env. 10 Km
Départ à 19h30
depuis le chemin du
Ronzi 4
1588 Montet

MERCREDI
8 Mai

Gym Aînés

âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
13h-14h

**Chorégraphie avec
Lakevoices**

devant la salle de
gym de Cudrefin
19h30-21h

JEUDI
9 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obliga-
toire
11h30-13h30

Circuit Training

Pour tous
Plage de Cudrefin
18h30-19h30

**Cours Entraînement
fonctionnel**

dès 15 ans
Salle Cross Athlet-X
18h30-19h30

Badminton

Salle de gym de
Salavaux
19h30-21h
Jeunes-Débutants
21h-22h30
Avancés

Gym Homme

âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
20h15-22h

VENDREDI
10 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obliga-
toire
11h30-13h30

SAMEDI
11 Mai

Sabre Laser

Pour tous
Salle de gym de
Cudrefin
13h-15h

DIMANCHE
12 Mai

Yoga & Baignade

Cabane du garde
port de Cudrefin
6h45

Tour en VTT

Pour tous
Ancien collège
primaire
8h45-10h

Beach Volley

Terrain de Beach à
la plage de Cudrefin
14h-16h

LUNDI
13 Mai

MARDI
14 Mai

MERCREDI
15 Mai

JEUDI
16 Mai

VENDREDI
17 Mai

SAMEDI
18 Mai

DIMANCHE
19 Mai

Tennis Seniors
dès 60 ans
simple ou double
Terrain de tennis
de Cudrefin
8h30-12h00

Sabre Laser
dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription
obligatoire
11h30-13h30

Gym Infantine
1-3^{ème} Harmos
Salle de gym
15h45-16h45

Dance All Touch
dès 5^{ème} Harmos
Salle de gym
17h30-18h30

Gym Multisports
dès 6^{ème} Harmos
Salle de gym
19h-20h

Gym Ladies Fit
dès 16 ans
Salle de gym
20h-21h

Sabre Laser
dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

**Gym Parents
Enfants**
dès 3 ans
Salle de Gym
16h30-17h30

Foot Junior Ea
6-11 ans
Terrain de Foot
17h30-19h00

Gym Kids
dès 3^{ème} Harmos
Salle de Gym
17h30-18h30

Marche en Forêt
env. 10 Km
Départ à 19h30
depuis le chemin
du Ronzi 4
1588 Montet

Karaté (dès 3ans)
Dojo Mur Vully
19h-20h30

Gym Aïnés
âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
13h-14h

Foot Fa
4-7 ans
Terrain de Foot
de Cudrefin
17h15-18h30

Circuit Training
Pour tous
Plage de Cudrefin
18h30-19h30

Sabre Laser
dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

Karaté
dès 3 ans
Dojo Mur Vully
19h-20h30

Badminton
Salle de gym de
Salavaux
19h30-21h
Jeunes-Débutants
21h-22h30
Avancés

Gym Homme
âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
20h15-22h

Sabre Laser
dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

Sortie marche
Pour les élèves
primaire du col-
lège de Cudrefin

Sabre Laser
Pour tous
Salle de gym de
Cudrefin
13h-15h

Yoga & Baignade
Cabane du garde
port de Cudrefin
6h45

Tour en VTT
Pour tous
Ancien collège
primaire
8h45-10h

Beach Volley
Terrain de Beach
à la plage de
Cudrefin
14h-16h

LUNDI
20 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

Gym Infantine

1-3^{ème} Harmos
Salle de gym de
Cudrefin
15h45-16h45

Dance All Touch

dès 5^{ème} Harmos
Salle de gym
17h30-18h30

Circuit Training

Pour tous
Plage de Cudrefin
18h30-19h30

Gym Multisports

dès 6^{ème} Harmos
Salle de gym
19h-20h

Gym Ladies Fit

dès 16 ans
Salle de gym de
Cudrefin
20h-21h

MARDI
21 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

**Gym Parents
Enfants**

dès 3 ans
Salle de Gym
16h30-17h30

Gym Kids

dès 3^{ème} Harmos
Salle de Gym
17h30-18h30

Kinball (dès 8ans)

Salle de gym de
Cudrefin
19h00-20h30

Marche en Forêt

env. 10 Km
Départ à 19h30
depuis le chemin
du Ronzi 4
1588 Montet

MERCREDI
22 Mai

Gym Aînés

âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
13h-14h

JEUDI
23 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

Badminton

Salle de gym de
Salavaux
19h30-21h
Jeunes-Débutants
21h-22h30
Avancés

Gym Homme

âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
20h15-22h

VENDREDI
24 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

**Tennis Portes
Ouvertes**

Pour tous
Terrain de tennis
de Cudrefin
dès 18h30

SAMEDI
25 Mai

**Cours Entraîne-
ment fonctionnel**

dès 15 ans
Salle Cross Athlet-X
11h00-12h00

Sabre Laser

Pour tous
Salle de gym de
Cudrefin
13h-15h

DIMANCHE
26 Mai

Yoga & Baignade

Cabane du garde
port de Cudrefin
6h45

Tour en VTT

Pour tous
Ancien collège
primaire
8h45-10h

**Tournoi de mini-
golf**

Minigolf des Pom-
miers de Cudrefin
dès 11h

Beach Volley

Terrain de Beach
à la plage de
Cudrefin
14h-16h

LUNDI
27 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

Gym Infantine

1-3^{ème} Harmos
Salle de gym de
Cudrefin
15h45-16h45

Dance All Touch

dès 5^{ème} Harmos
Salle de gym de
Cudrefin
17h30-18h30

Gym Multisports

dès 6^{ème} Harmos
Salle de gym
19h-20h

Gym Ladies Fit

dès 16 ans
Salle de gym de
Cudrefin
20h-21h

MARDI
28 Mai

Sabre Laser

dès 7ans
Salle de gym de
Cudrefin
Inscription obli-
gatoire
11h30-13h30

Gym Parents

Enfants
dès 3 ans
Salle de Gym
16h30-17h30

Gym Kids

dès 3^{ème} Harmos
Salle de Gym
17h30-18h30

Kinball (dès 8ans)

Salle de gym de
Cudrefin
19h00-20h30

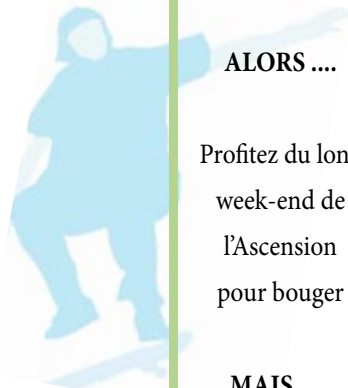
Marche en Forêt

env. 10 Km
Départ à 19h30
depuis le chemin
du Ronzi 4
1588 Montet

MERCREDI
29 Mai

Gym Aînés

âge >60 ans
Salle de gym de
Cudrefin
13h-14h



ALORS

Profitez du long
week-end de
l'Ascension
pour bouger

MAIS

En n'oubliant pas
de vous
«self-scanner»



JEUDI
30 Mai

Pas d'activité
organisée
aujourd'hui

VENDREDI
31 Mai

Pas d'activité
organisée
aujourd'hui

ALORS

Profitez du long
week-end de
l'Ascension
pour bouger

MAIS

En n'oubliant pas
de vous
«self-scanner»



SAMEDI
1 Juin

Sabre Laser

Pour tous
Salle de gym de
Cudrefin
13h-15h

DIMANCHE
2 Juin

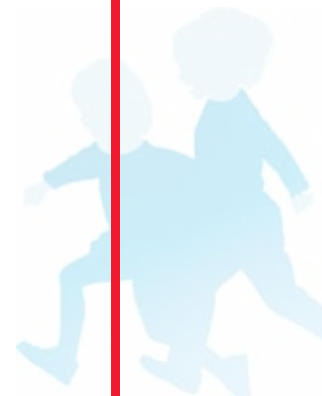
Yoga & Baignade
Cabane du garde
port de Cudrefin
6h45

Tour en VTT

Pour tous
Ancien collège
primaire
8h45-10h

Beach Volley

Terrain de Beach
à la plage de
Cudrefin
14h-16h



Application mobile participants

Application mobile pour les participants:

accumuler des minutes de mouvement durant tout le mois de mai en faisant des activités individuelles librement et en dehors du programme mis en place par la commune. Cette possibilité est un complément aux activités organisées |

- Télécharge l'app et crée ton compte
- Choisi ta commune et consulte son site internet. Des affiches avec des codes QR sont réparties dans différents lieux de la commune de Cudrefin, les emplacements étant indiqués dans le plan ci-dessous.
- Scanne le code QR d'une des affiches
- Bouge et fais ton activité! Lorsque tu as terminé, scanne à nouveau un des codes QR
- Les minutes accumulées iront directement sur le compte de la commune que tu as choisi et seront répertoriées dans ton compte personnel.
- Si tu veux participer à une manifestation organisée par la commune, tu peux utiliser le time-badge digital que l'app a créé dans ton compte personnel!
- **Crée ton challenge:** avec l'application mobile tu peux créer un challenge: tu détermines la durée du challenge et tu invites les personnes que tu veux à y participer: qui de vous fera le plus de minutes de mouvement durant le challenge??

Info sous: <http://www.duelintercommunalcoop.ch/app-fr>

