

# Programme des activités de la Suisse Bouge à Val-de-Ruz du 1<sup>er</sup> mai au 2 juin 2019

## Dimanche 19 mai: tous à la piscine d'Engollon de 10h00 à 16h00

### Au programme:

- Tournois de beach-volley, pétanque et tennis de table
- Initiation et conseils pratiques pour le crawl et la brasse
- Nagez, nagez, bougez-bougez tant que vous le voulez et vos minutes d'activités compteront pour la Suisse bouge

### Ouvert à tous

Entrée libre pour les personnes qui participeront aux activités de la Suisse bouge.

### Organisation:

Commune de Val-de-Ruz et comité du V2R Bouge



### Randonnées pour personnes à mobilité réduite

trois départs: 10h00 - 12h00 / 13h00 - 15h00 / 15h00 - 17h00  
Joëlettes avec des accompagnants spécialisés et formation au départ.

Pour planifier le nombre d'accompagnants nécessaires: Renseignements et inscriptions auprès de Terry Wilsher au 079 240 53 56 ou à [terence.wilsher@ne.ch](mailto:terence.wilsher@ne.ch).

### Vélo pour personnes à mobilité réduite

trois départs: 10h00 - 12h00 / 13h00 - 15h00 / 15h00 - 17h00  
Mise à disposition de vélos pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite et leur famille.

Pour planifier le nombre d'accompagnants nécessaires: Renseignements et inscriptions auprès de Fun for all, M. Giuseppe Macri au 079 786 19 20 ou à [giuseppe-macri71@gmail.com](mailto:giuseppe-macri71@gmail.com).

## Samedi 25 mai: 24 Heures GYM à Cernier

### Samedi 25 mai 2019 à Cernier – Centre sportif

BLOC ECHAUFFEMENT 06h30 - 07h30	0.01	Départ à La Fontenelle	Echauffement en plein air - venez tous contribuer aux minutes sportives de Val-de-Ruz à la semaine de La Suisse Bouge															
08h00 - 08h30		Aula de La Fontenelle	Déjeuner du sportif, sur commande. Enfants CHF 6.00, adultes CHF 9.00.															
08h00 - 20h00		Accueil des participants	Distribution et paiement sur place des bons de cantine et de restauration.															
Centre scolaire de La Fontenelle													Salle G.-Farel	Terrains extérieurs autour de La Fontenelle				
Salle de sport double			Salle de sport simple			Espace santé			Piscine			Guillaume-Farel 4						
BLOC 1 09h00 à 10h15	1.01	Initiation agrès + Airtrack jeunes et actifs Gym Peseux	1.03	La GYM enfantine fait le tour de Suisse 5 à 7 ans Béatrice Nys	1.04	Equilibre ton assiette pour mieux bouger Sophie Chapatte Sébastien Bartolot	1.05	Initiation au plongeon Hervé Aeschlimann	1.06	Cardio combat Christiane Vauthier	1.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	1.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	1.09	Entraînement fonctionnel en plein air Océane Evard		
BLOC 2 10h45 à 12h00	2.01	Badminton Mini Coupe Davis pour les familles Nicole Degoumois	2.03	Le cycle de l'eau Parents et Enfants 3 à 6 ans Sylvia Grünig	2.04	Gymnastique avec une chaise Seniors Carmen Nussbaum	2.05	Initiation au Mermaiding Laetitia Holzer	2.06	Dance2bFIT Adultes Sophie Chapatte	2.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	2.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	2.09	Nordic walking Corinne Masini		
12h00 à 13h00	Cantine et restauration sur place. Menu de midi, sur commande : roastbeef, frites ou pain, salade. Enfants CHF 11.00, adultes CHF 15.00																	
BLOC 3 13h15 à 14h30	3.01	Parcours d'équilibre Jocelyn Aumont	3.02	Renforcement avec élastiques LOOP Francine Bobillier	3.03	Gym ACRO (GAC) gymnastes et moniteurs Filka Pennisi	3.04	Piloter son cerveau et devenir acteur de sa vie ! Mélanie Jaquet	3.05	Apprivoiser la technique du crawl dès 16 ans Charlotte Galbarini	3.06	Baby Dance Parents et Enfants 3 à 5 ans Sophie Chapatte	3.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	3.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	3.09	Athlétisme Lancer du javelot et jet du poids Gabriel Surdez
BLOC 4 15h00 à 16h15	4.01	TRX adultes Jocelyn Aumont	4.02	Kaiko Parkour jeunes et actifs Skakeline Therry Favre	4.03	Yin Yoga Carol Vallat	4.04	Base du taping Caroline Jaquet	4.05	Jeux dans l'eau dès 8 ans Charlotte Galbarini	4.06	Kids Dance 7 à 15 ans Sophie Chapatte	4.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	4.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	4.09	Marche afghane Carole Demougin
BLOC 5 16h45 à 18h00			5.03	Balle brûlée Mini tournoi avec obstacles Gym Peseux	5.04	Mesures par balance à impédance Jocelyn Aumont	5.05	Aquafit dès 10 ans Charlotte Galbarini	5.06	AROHA Adultes / Seniors Edith Gyax	5.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	5.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli				
18h30	Apéritif officiel																	
BLOC 6 dès 18h30	Menu du soir, sur commande : boeuf bourguignon, pâtes, légumes. Enfants CHF 11.00, adultes CHF 15.00.										Inscriptions obligatoires online <a href="http://www.acng.ch">www.acng.ch</a> dès le 1.3.2019							
Championnat cantonal agrès de sociétés jeunesse - Consulter les horaires sur <a href="http://www.acng.ch">www.acng.ch</a>																		

## Activités proposées par nos partenaires du 1<sup>er</sup> mai au 2 juin 2019

	<b>Du 1<sup>er</sup> au 31 mai: Tout le monde en piste</b> Cours de danse sportive et fun pour petits et grands. Cours les lundis, mardis, mercredis et vendredis à Vilars, Chézard-Saint-Martin et Dombresson. Sans inscription préalable. Pour tout renseignement: <a href="mailto:sophie@danceaerobics.com">sophie@danceaerobics.com</a> . <a href="http://www.danceaerobics.com">www.danceaerobics.com</a>
	<b>Du 1<sup>er</sup> au 31 mai: AirFit / AirFit cross</b> Dès 16 ans, cours les mardis et jeudis. Inscription au cours obligatoire sous <a href="http://www.airfit.club">www.airfit.club</a> . <a href="http://www.airfit.club">www.airfit.club</a>
	<b>Du 1<sup>er</sup> au 31 mai: La Suisse bouge.....la FSG Savagnier aussi</b> Ouverture de tous les cours. Savagnier, complexe communal. Inscription préalable nécessaire: <a href="mailto:gym@fsg-savagnier.ch">gym@fsg-savagnier.ch</a> . <a href="http://www.fsg-savagnier.ch">www.fsg-savagnier.ch</a>
	<b>Du 1<sup>er</sup> au 31 mai, les lundis de 14h00 à 16h00 et jeudis de 17h00 à 19h00: Accès libre fitness et coach</b> Cernier, rue Comble-Emine 1. <a href="http://www.letsfitness.ch/club/cernier">www.letsfitness.ch/club/cernier</a>
	<b>Du 1<sup>er</sup> au 31 mai: Activités sportives de personnes en situation de handicap</b> Les Hauts-Geneveys. Réservé aux résidents et famille. <b>Dimanche 26 mai de 13h30 à 15h30: Démonstration de basketball</b> Intégration de personnes en situation de handicap des Perce-Neige avec le club Val-de-Ruz Basket. Cernier, La Fontenelle. <a href="http://www.perce-neige.ch">www.perce-neige.ch</a>
	<b>Du 1<sup>er</sup> mai 2 juin: Sous le thème «la ferme»</b> Les résidents, les bénéficiaires du foyer de jour et leur famille vont réaliser diverses activités sur le site de Landeyeux. Réservé aux résidents et famille. <a href="http://www.anempa.ch">www.anempa.ch</a>
	<b>Dimanche 5 mai: Balade des Chemins Chouettes pour tout public</b> Rendez-vous au parking de l'hôpital de Landeyeux à 10h00. Inscriptions à: <a href="mailto:espace.val-de-ruz@gmail.com">espace.val-de-ruz@gmail.com</a> jusqu'au 29 avril. <a href="http://www.chemins-chouettes.ch">www.chemins-chouettes.ch</a>
	<b>Du 6 au 10 mai: Ouverture des cours parents-enfants, enfantine, danse et adultes</b> Fontainemelon, salle de gymnastique. Inscription préalable nécessaire. <b>11 et 12 mai: Fête régionale de gymnastique</b> Cernier, La Fontenelle. Venez nombreux encourager les participants. <a href="http://www.fsgfontainemelon.ch">www.fsgfontainemelon.ch</a>
	<b>Du 13 au 31 mai en semaine uniquement: Mise à disposition gratuite des courts de tennis</b> Cernier, centre de tennis à côté de la Fontenelle. Réservation des courts en ligne <a href="http://www.gotcourts.ch">www.gotcourts.ch</a> ou par mail à: <a href="mailto:reservation@tcvr.ch">reservation@tcvr.ch</a> . <b>Les lundis 13, 20 et 27 mai de 20h00 à 22h00: Ouverture des cours adultes</b> 1 cours est offert, les suivants sont facturés. Renseignements et inscriptions à: <a href="mailto:info@tcvr.ch">info@tcvr.ch</a> . <a href="http://www.tcval-de-ruz.ch">www.tcval-de-ruz.ch</a>
	<b>Samedi 18 mai de 13h30 à 17h00: Jeux de scouts</b> Ouvert à la population (10-16 ans). Cernier, La Fontenelle (Terrain au nord des courts de tennis). Inscription préalable obligatoire: <a href="mailto:suissebouge@scouts-durandal.ch">suissebouge@scouts-durandal.ch</a> . <a href="http://www.scouts-durandal.ch">www.scouts-durandal.ch</a>
	<b>Judi 23 mai de 18h00 à 19h00: Opération «portes ouvertes» activités de gym adaptées au handicap</b> Les Hauts-Geneveys, salle de gymnastique des Perce-Neige (entrée Sud). Sans inscription. Les visiteurs pourront découvrir l'activité et y participer. <a href="http://www.procap.ch">www.procap.ch</a>
	<b>Les 23 et 24 mai: Ton dix heures et hop! Bouge à la RéCré!</b> Deux matinées dédiées au mouvement et à l'alimentation des élèves de 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>e</sup> année du CSV. Cernier, La Fontenelle. <a href="http://www.csvr.ch">www.csvr.ch</a>
	<b>Du 27 au 29 mai: Ouverture des cours parents-enfants, jeunesse et adultes</b> Dombresson, salle de sport ou de spectacles. Places limitées. Inscriptions à: <a href="mailto:info@fsg-dombresson-villiers.ch">info@fsg-dombresson-villiers.ch</a> . <a href="http://www.fsg-dombresson-villiers.ch">www.fsg-dombresson-villiers.ch</a>

### Sponsors de la manifestation:



### Avec le soutien de:



Retrouvez le détail des activités et les informations pour les inscription sous: [www.val-de-ruz.ch](http://www.val-de-ruz.ch)