



OÙ QUE TU SOIS:

**CHAQUE
MINUTE**

COMPTE

pour Daillens



**Participez et soutenez
Daillens dans la course
à la victoire !
Bougez dans la bonne
humeur, du 1^{er} mai
au 1^{er} juin 2025**



www.duelintercommunalcoop.ch

**TÉLÉCHARGE
L'APP**



groupe **mutuel**

UN PROJET DE
suisse.bouge



Daillens

Programme 2025 – Gratuit pour tous

Quand	Horaire	Quoi	Rendez-vous	Qui
3-4 mai	Selon flyer reçu	Tir à l'arbalète	Hangar agricole	Jeunesse de Daillens/Commune
6 mai	18h00	Promenade vespérale environ 1h45	Devant la place de jeux	Barbara Busigny
7 mai	18h00-19h15	Urban Training Exercices en plein air	Devant la place de jeux	Anaëlle Esseiva
9 mai	Dès 17h30	La Défoulée , course pédestre pour les 3 à 15 ans. Inscriptions sur le site internet	Grande salle	www.ladefoulee.ch
11 mai	10h00-11h00	BodyCombat Cours cardio sans contact	Cour du collège, grande salle en cas de pluie	The New Athletic Fitness, Cossonay
12 mai	18h00-19h00	Power Yoga Si possible, prendre un tapis de yoga	Grande salle	Endy Tenore
13 mai	18h30	Promenade vespérale environ 1h30	Devant la place de jeux	Barbara Busigny
14 mai	08h45-09h45	Hatha Yoga Si possible, prendre un tapis de yoga	Grande salle	Endy Tenore
15 mai	18h00-19h15	Urban Training Exercices en plein air	Devant la place de jeux	Anaëlle Esseiva
18 mai	10h00-11h00	BodyCombat Cours cardio sans contact	Cour du collège, grande salle en cas de pluie	The New Athletic Fitness, Cossonay
21 mai	18h00-19h15	Urban Training Exercices en plein air	Devant la place de jeux	Anaëlle Esseiva
22 mai	19h00-20h00	Yin & Yang Yoga Si possible, prendre un tapis de yoga	Grande salle	Endy Tenore



Daillens

De quoi s'agit-il ?

La commune de Daillens participe au Duel intercommunal, programme national destiné à encourager l'activité physique pour tous.

Du 1^{er} mai au 1 juin 2025, la population peut cumuler des minutes de mouvement pour sa commune. A la fin du mois, les 3 communes de chaque catégorie (selon le nombre d'habitants) avec le plus grand nombre de minutes seront couronnées « Communes de Suisse qui bougent le plus ».

Il s'agit avant tout d'une belle opportunité de se motiver à la pratique de l'exercice physique, avec pour objectifs la santé et le plaisir.

Comment faire ?

Chaque fois que vous « bougez », vous enregistrez le nombre de minutes d'activité sur l'application « Duel intercommunal Coop ».

Voici, en plus du programme gratuit proposé par la commune, des exemples d'activités qui peuvent être comptabilisés :

- Trajet à vélo ou à pied pour se rendre au travail ou à l'école
- Promenade du chien
- Trottinette
- Marche
- Tous les entraînements de vos sports préférés



Daillens

Questions et informations

Commune de Daillens
Barbara Busigny
b.busigny@daillens.ch
079 787 32 25

Lien vers l'application



Partenaires régionaux



www.energyzen.ch

