



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<sup>er</sup> mai  
au 1<sup>er</sup> juin 2025

[www.duelintercommunalcoop.ch](http://www.duelintercommunalcoop.ch)

coop groupe mutuel

**TÉLÉCHARGE  
L'APP**



UN PROJET DE  
*suisse.bouge*



# Daillens

## Programme 2025 – Gratuit pour tous

Quand	Horaire	Quoi	Rendez-vous	Qui
3-4 mai	Selon flyer reçu	<b>Tir à l'arbalète</b>	Hangar agricole	Jeunesse de Daillens/Commune
6 mai	18h00	<b>Promenade vespérale</b> environ 1h45	Devant la place de jeux	Barbara Busigny
7 mai	18h00-19h15	<b>Urban Training</b> Exercices en plein air	Devant la place de jeux	Anaëlle Esseiva
9 mai	Dès 17h30	<b>La Défoulée</b> , course pédestre pour les 3 à 15 ans. Inscriptions sur le site internet	Grande salle	<a href="http://www.ladefoulee.ch">www.ladefoulee.ch</a>
11 mai	10h00-11h00	<b>BodyCombat</b> Cours cardio sans contact	Cour du collège, grande salle en cas de pluie	The New Athletic Fitness, Cossonay
12 mai	18h00-19h00	<b>Power Yoga</b> Si possible, prendre un tapis de yoga	Grande salle	Endy Tenore
13 mai	18h30	<b>Promenade vespérale</b> environ 1h30	Devant la place de jeux	Barbara Busigny
14 mai	08h45-09h45	<b>Hatha Yoga</b> Si possible, prendre un tapis de yoga	Grande salle	Endy Tenore
15 mai	18h00-19h15	<b>Urban Training</b> Exercices en plein air	Devant la place de jeux	Anaëlle Esseiva
18 mai	10h00-11h00	<b>BodyCombat</b> Cours cardio sans contact	Cour du collège, grande salle en cas de pluie	The New Athletic Fitness, Cossonay
21 mai	18h00-19h15	<b>Urban Training</b> Exercices en plein air	Devant la place de jeux	Anaëlle Esseiva
22 mai	19h00-20h00	<b>Yin &amp; Yang Yoga</b> 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<sup>er</sup> 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](mailto:b.busigny@daillens.ch)  
079 787 32 25

## Lien vers l'application



## Partenaires régionaux



[www.energyzen.ch](http://www.energyzen.ch)

