



Duel intercommunal



"Duel intercommunal Coop" : la Suisse bouge du 1^{er} mai au 1^{er} juin 2025

Le plaisir de bouger pour toutes et tous ! Que l'on soit jeune ou moins jeune, sportif·ve ou plutôt tranquille, chaque minute compte. Participe à cette belle fête du mouvement et aide à faire de ta commune "la commune de Suisse qui bouge le plus" !

Cours en portes ouvertes durant le mois de mai

Lundis 5, 12, 19	12 h 45 - 13 h 30
Lundis 5, 12, 19, 26	18 h - 19 h 10
Lundis 5, 12, 19, 26	17 h 30 - 19 h
Lundis 5, 12, 19, 26	RDV 17 h 45
Lundis 5, 12, 19, 26	18 h 15 - 19 h 30
Lundis 5, 12, 19, 26	19 h 30 - 21 h
Mardis 6, 13,20	13 h 30 - 14 h 15
Mardis 6, 13, 20	17 h 30 - 22 h
Mardis 6, 13, 20, 27	12 h 15 - 13 h 15
Mardis 6, 13,20, 27	9 h 30 - 10 h 30
Mercredi 7	13 h 30 - 16 h 30
Mercredi 7	17 h 30 - 18 h 30
Mercredis 7, 14,21	7 h 30 - 8 h 45
Mercredis 7, 14,21	10 h 15 - 11 h 15
Mercredis 7, 14,21	18 h - 21 h
Mercredis 7, 14, 21	18 h - 19 h 10
Mercredis 7, 14, 21	18 h 15 - 19 h 30
Mercredis 7, 14, 21	19 h 30 - 21 h
Mercredis 7, 14, 21	18 h 30 - 19 h 30
Mercredis 7, 14, 21	19 h 15 - 20 h30
Mercredi 14	17 h 30 - 18 h 30
Mercredis 14, 21	17 h - 19 h
Mercredi 21	17 h 30 - 18 h 30
Mercredi 28	17 h 30 - 18 h 30
Jeudis 8,15, 22	19 h 15 - 20 h 30
Jeudis 8,15, 22	17 h 30 - 19 h
Jeudis 8, 15, 22	RDV 18 h
Jeudis 15, 22	19 h - 20 h 15
Jeudis 8, 15 22	20 h - 21 h
Jeudis 8, 15 22	RDV 14 h
Vendredis 9,16, 23	16 h -17 h
Dimanche 4, 11,18	11 h -12 h 30
Dimanche 4, 11,18	10 h -11 h

Aquagym , prof : 120 cm, piscine d'Hauterive
Yoga Adultes , par YogaMoves, salle Montmirail (Espace Perrier)
Judo , par club d'Hauterive, dès 10 ans et adultes [suivre balisage]
Nordic Walking , à la Prise Gaudet (Hauterive), départ à 18 h
Karaté contact , pour enfants, Centre de Gym et Arts martiaux (CGAM)
Karaté contact , pour adultes, CGAM, Cornaux
Aquagym , prof : 200 cm, piscine d'Hauterive
Tennis de table , Cité Martini (à l'Espace Perrier) [suivre le balisage]
Yoga Adultes , Ma Parenthèse Yoga, Saint-Blaise
Pilates & Stretching , pour seniors, Pil'Life Danse, Marin
Beach-volley , journée d'initiation, plage de Saint-Blaise
Streetworkout , par Didier De Oliviera, RDV à Saint-Blaise, au port
Yoga Adultes , Ma Parenthèse Yoga, Saint-Blaise
Yoga Seniors , Ma Parenthèse Yoga, Saint-Blaise
Tennis de table , Cité Martini (à l'Espace Perrier) [suivre le balisage]
Yoga Seniors , par YogaMoves, salle Montmirail (Espace Perrier)
Karaté contact , pour enfants, CGAM, Cornaux
Karaté contact , pour adultes, CGAM, Cornaux
Gym , par Anim'Enges, Pavillon ou salle communale (en cas de pluie)
Ballet Fitness/Cardio Dance , Pil'Life Danse, Marin
Streetworkout , par Barbara André, RDV à Marin, vers le Troglo
Tennis , club d'Hauterive derrière le Centre sportif
Streetworkout , par Didier De Oliviera, RDV à Marin, vers le Troglo
Streetworkout , par Barbara André, RDV à Saint-Blaise, au port
Danse HIP HOP ado-adultes , Pil'Life Danse, Marin
Judo , par club d'Hauterive, pour enfants de 6-12 ans [suivre balisage]
VTT avec Anim'Enges RDV au Pavillon
Yoga Adultes , Ma Parenthèse Yoga, Saint-Blaise
Gym Hommes , salle de gym du Centre Sportif d'Hauterive
Nordic Walking , départ et balade selon info [voir site]
Yoga Aérien , pour enfants dès 8 ans, Pil'Life Danse, Marin
Yoga Adultes , Espace Graine d'Or, Grand'Rue 1, Saint-Blaise
Yoga en plein air par YogaMoves, plage de Saint-Blaise vers le club Ichtus

Sur Inscription

Samedi 10 mai	Dès 9 h	Marche communale [toutes les informations sont en ligne] À l'arrivée : farandole de pizzas à gogo au P'tit four à Wavre Inscriptions : M. Eymann / 077 513 59 79
Samedi 31	RDV 13 h 45	Golf de Vöens , initiation au golf, début 14 h précise Inscriptions : secretariat@golfdeneuchatel.ch
Mercredi 14	14 h - 16 h	Après-midi Multi-sport (en cas de météo favorable) Foot par les trois clubs (FC Hauterive, FC Marin, FC Saint-Blaise) et autres activités, telles que tennis de table, badminton etc. Minimum 8 pers. dès 8 ans Inscriptions : M. Eymann / 077 513 59 79
Mercredi 14	14 h 30 - 15 h30	Yoga Enfants 7-11 ans , min. 5 pers / Ma Parenthèse Yoga
Mercredi 14	16 h - 17 h	Yoga Enfants 4-6 ans , min. 5 pers / Ma Parenthèse Yoga
Jeudi 15, 22	17 h 30 - 18 h 45	Yoga Adultes , min. 5 pers / Ma Parenthèse Yoga Inscriptions : contact@maparentheseysoga.com / 076 783 48 40
Samedi 24	9 h 30 - 12 h 30	Basket 3x3 dans la cours du collège de Vigner. Viens t'amuser et relever le défi Catégorie : Parents & enfants / Mini moins de 12 ans / Ado 12-16 ans / Adultes dès 16 ans Inscription : https://forms.gle/sCA2dwqHyfirdyhPA

Sur appels

1 ^{er} au 31	En semaine	Tennis de Saint-Blaise Contact : M. Ripamonti 032 753 74 53 / 079 419 13 96
Mardis 6, 13, 20	19 h – 20 h	Gym Tonic Laténa Pilate dans la salle de gym du collège de Vigner Cours donné par M. Giovannacci Christian 079 208 72 75
Vendredi 9, 16 23	8 h 30	Gym Tonic Laténa aux Fourches (cours en extérieur par tous les temps) Cours donné par Mme Barbara André 079 258 20 29
Lundis 5, 19, 26	17 h	Paddle Initiation avec assistance zone du port à Saint-Blaise vers Ichtus Contact : Mme Nevis Adatte 079 651 66 13

En self scanning

Télécharger l'appli et sélectionnez « Commune de Laténa » et c'est parti !

Du 1 ^{er} mai au 1 ^{er} juin	Selon vos disponibilités et envies VTT, jogging, balades (avec poussettes, avec enfants, avec chiens), etc. Zurich parcoursvita. Élancez-vous sur les trois parcours (Hauterive / Saint-Blaise / Marin) Toute autre discipline selon vos inspirations
Du 1 ^{er} mai au 1 ^{er} juin	Fitness Fit-4u Ch. des Deleynes 16, Saint-Blaise. Accès gratuit aux appareils de musculation. Divers cours (spinning, CAF, etc.) Détails sous : www.fit-4u.ch
Du 1 ^{er} mai au 1 ^{er} juin	Afin de favoriser la natation. Accès gratuit au bassin de natation au Centre sportif d'Hauterive pour les habitant-es de Laténa durant les heures d'ouverture au public. Horaires sous commune-latena.ch/page/piscine
Du 1 ^{er} mai au 1 ^{er} juin	Balade en forêt avec petit quizz organisé par le Service Forestier de la commune de Laténa Info sur les sites : commune-latena.ch et www.duelintercommunalcoop.ch/communes
Ponctuel : Mercredi 7 Vendredi 9 Jeudi 15	8 h30 – 11 h 30 Matinées multi sport des écoles de Saint-Blaise classes de 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e 8 h30 – 11 h 30 Matinées multi sport des écoles de Saint-Blaise classes 1 ^{re} , 2 ^e et 3 ^e 14 h – 16 h Sortie des résidents du Home Beaulieu

Partenaires et contacts :

Anim'Enges : VTT (Bryan Burhin / 078 608 85 14) et Gym (Michel Vesco 032 757 20 11)
Aquagym / www.aquation.ch
Beach-volley / www.beachvolley-neuchatel.ch
Centre de gym et d'arts Martiaux / www.cgam-ne.ch
Club de Tennis de Table de Marin (Pierre-André Rubeli / 077 430 86 36)
FC Hauterive / www.fc-hauterive.ch
FC-Marin Sports / www.fcmarin.ch
FC St-Blaise / www.fcsaintblaise.ch
Fitness Fit-4u / www.fit-4u.ch
Golf de Vöens / www.golfeneuchatel.ch/fr
Gym Hommes Hauterive / <https://sghh.jimdofree.com>
Gym Tonic Laténa : Pilates (Christian Gionannacci / 079 208 72 75) et extérieur (Barbara André / 079 258 20 29)

Judo club Hauterive / www.judo-hauterive.ch
Ma parenthèse yoga / www.maparentheseyoga.com
Marin Basket Club / www.marin-basket.ch
Nordic walking Hauterive / www.nordicwalkingclubhauterive.ch
Pil'Life Danse / www.pilife-danse.com
Service forestier de Laténa / commune-latena.ch
Streetworkout / (Barbara André / 079 258 20 29 ; Didier De Oliviera / 079 337 26 81)
Tennis club Hauterive / www.tchauterive.com
Tennis-club de Saint-Blaise / tcstblaise.ch
YogaMoves / www.yogamoves.ch

Notre défi 2025, battre les 157'666 minutes de 2024 !

**TÉLÉCHARGE
L'APP**

