



## Duel intercommunal

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



"Duel intercommunal Coop" : la Suisse bouge du 1er mai au 1 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	<b>Aquagym</b> , prof : 120 cm, piscine d'Hauterive
Lundis 5, 12, 19, 26	18 h - 19 h 10	<b>Yoga Adultes</b> , par YogaMoves, salle Montmirail (Espace Perrier)
Lundis 5, 12, 19, 26	17 h 30 - 19 h	<b>Judo</b> , par club d'Hauterive, dès 10 ans et adultes [suivre balisage]
Lundis 5, 12, 19, 26	RDV 17 h 45	<b>Nordic Walking</b> , à la Prise Gaudet (Hauterive), départ à 18h00
Lundis 5, 12, 19, 26	18 h 15 - 19 h 30	<b>Karaté contact</b> , pour enfants, Centre de Gym et Arts martiaux (CGAM)
Lundis 5, 12, 19, 26	19 h 30 - 21 h	<b>Karaté contact</b> , pour adultes, CGAM, Cornaux
Mardis 6, 13, 20	13 h 30 - 14 h 15	<b>Aquagym</b> , prof : 200 cm, piscine d'Hauterive
Mardis 6, 13, 20	17 h 30 - 22 h	<b>Tennis de table</b> , Cité Martini (à l'Espace Perrier) [suivre le balisage]
Mardis 6, 13, 20, 27	12 h 15 - 13 h 15	<b>Yoga Adultes</b> , Ma Parenthèse Yoga, Saint-Blaise
Mardis 6, 13, 20, 27	9 h 30 - 10 h 30	<b>Pilates &amp; Stretching</b> , pour seniors, Pil'Life Danse, Marin
Mercredi 7	13 h 30 - 16 h 30	<b>Beach-volley</b> , journée d'initiation, plage de St-Blaise
Mercredi 7	17 h 30 - 18 h 30	<b>Streetworkout</b> , par Didier De Oliviera, RDV à St-Blaise au port
Mercredis 7, 14, 21	7 h 30 - 8 h 45	<b>Yoga Adultes</b> , Ma Parenthèse Yoga, Saint-Blaise
Mercredis 7, 14, 21	10 h 15 - 11 h 15	<b>Yoga Seniors</b> , Ma Parenthèse Yoga, Saint-Blaise
Mercredis 7, 14, 21	18 h - 21 h	<b>Tennis de table</b> , Cité Martini (à l'Espace Perrier) [suivre le balisage]
Mercredis 7, 14, 21	18 h - 19 h 10	<b>Yoga Seniors</b> , par YogaMoves, salle Montmirail (Espace Perrier)
Mercredis 7, 14, 21	18 h 15 - 19 h 30	<b>Karaté contact</b> , pour enfants, CGAM, Cornaux
Mercredis 7, 14, 21	19 h 30 - 21 h	<b>Karaté contact</b> , pour adultes, CGAM, Cornaux
Mercredis 7, 14, 21	18 h 30 - 19 h 30	<b>Gym</b> , par Anim'Enges, Pavillon ou salle communale (en cas de pluie)
Mercredis 7, 14, 21	19 h 15 - 20 h 30	<b>Ballet Fitness/Cardio Dance</b> , Pil'Life Danse, Marin
Mercredi 14	17 h 30 - 18 h 30	<b>Streetworkout</b> , par Barbara André, RDV à Marin vers le Troglo
Mercredis 14, 21	17 h - 19 h	<b>Tennis</b> , club d'Hauterive derrière le Centre Sportif
Mercredi 21	17 h 30 - 18 h 30	<b>Streetworkout</b> , par Didier De Oliviera, RDV à Marin vers le Troglo
Mercredi 28	17 h 30 - 18 h 30	<b>Streetworkout</b> , par Barbara André, RDV à Saint-Blaise au port
Jeudis 8, 15, 22	19 h 15 - 20 h 30	<b>Danse HIP HOP ado-adultes</b> , Pil'Life Danse, Marin
Jeudis 8, 15, 22	17 h 30 - 19 h	<b>Judo</b> , par club d'Hauterive, pour enfants de 6-12 ans [suivre balisage]
Jeudis 8, 15, 22	RDV 18 h	<b>VTT</b> avec Anim'Enges RDV au Pavillon
Jeudis 15, 22	19 h - 20 h 15	<b>Yoga Adultes</b> , Ma Parenthèse Yoga, Saint-Blaise
Jeudis 8, 15, 22	20 h - 21 h	<b>Gym Hommes</b> , salle de gym du Centre Sportif d'Hauterive
Vendredis 9, 16, 23	RDV 14 h	<b>Nordic Walking</b> , départ et balade selon info [voir site]
Dimanche 4, 11, 18	16 h - 17 h	<b>Yoga Aérien</b> , pour enfants dès 8 ans, Pil'Life Danse, Marin
Dimanche 4, 11, 18	11 h - 12 h 30	<b>Yoga Adultes</b> , Espace Graine d'Or, Grand'Rue 1, St-Blaise
	10 h - 11 h	<b>Yoga en plein air</b> par YogaMoves, plage de St-Blaise vers le club Ichtus

### Sur Inscriptions

Samedi 10 mai	Dès 9 h	<b>Marche communale [toutes les informations en ligne]</b> A 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	<b>Golf de Vöens</b> , initiation au golf début 14 h précise Inscriptions : <a href="mailto:secretariat@golfdeneuchatel.ch">secretariat@golfdeneuchatel.ch</a>
Mercredi 14	14 h - 16 h	<b>Après-midi Multi-sport</b> . En cas de météo favorable Foot par les 3 clubs (FC Hauterive, FC Marin, FC St-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 h 30	<b>Yoga Enfants 7-11 ans</b> , min. 5 pers / Ma Parenthèse Yoga
Mercredi 14	16 h - 17 h	<b>Yoga Enfants 4-6 ans</b> , min. 5 pers / Ma Parenthèse Yoga
Jeudi 15, 22	17 h 30 - 18 h 45	<b>Yoga Adultes</b> , min. 5 pers / Ma Parenthèse Yoga Inscriptions : <a href="mailto:contact@maparentheseeyoga.com">contact@maparentheseeyoga.com</a> / 076 783 48 40
Samedi 24	9 h 30 - 12 h 30	<b>Basket 3x3</b> 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 : <a href="https://forms.gle/sCA2dwqHyfirdyhPA">https://forms.gle/sCA2dwqHyfirdyhPA</a>



UN PROJET DE **suisse.bouge**

## Sur appels

1 <sup>er</sup> au 31	En semaine	<b>Tennis</b> de St-Blaise Contact : M. Ripamonti 032.753.74.53 / 079.419.13.96
Mardis 6, 13, 20	19 h – 20 h	<b>Gym Tonic Laténa Pilate</b> dans la salle de gym du collège de Vignier Cours donné par M. Giovannacci Christian 079.208.72.75
Vendredi 9, 16 23	8 h 30	<b>Gym Tonic Laténa</b> 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	<b>Paddle</b> Initiation avec assistance zone du port à St-Blaise vers Ichtus Contact : Mme Nevis Adatte 079.651.66.13

## En self Scanning (Télécharger l'appli et sélectionnez votre commune de Laténa et c'est parti!)

Du 1 <sup>er</sup> mai au 1 <sup>er</sup> juin	<b>Selon vos disponibilités et envies.</b> VTT, jogging, balades (avec poussettes, avec enfants, avec chiens), etc. Zurich vitaparcours. Visitez les 3 parcours (Hauterive / St-Blaise / Marin) Tène. Et toutes autres disciplines selon vos aspirations ☺
Du 1 <sup>er</sup> mai au 1 <sup>er</sup> juin	<b>Fitness fit4-u</b> Ch des Deleynes 16 St-Blaise. Accès gratuit aux engins de musculation. Divers cours ( Spinning, CAF etc..). Détails sous : <a href="http://www.fit4-u.ch">www.fit4-u.ch</a>
Du 1 <sup>er</sup> mai au 1 <sup>er</sup> juin	<b>Afin de favoriser la natation.</b> Accès gratuit au bassin de natation au Centre sportif d'Hauterive pour les habitant-es de Laténa durant les heures d'ouverture au public. Horaire sous <a href="https://commune-latena.ch/page/piscine">https://commune-latena.ch/page/piscine</a>
Du 1 <sup>er</sup> mai au 1 <sup>er</sup> juin	<b>Balade en forêt avec petit quizz</b> organisé par le Service Forestier de la commune de Laténa Info sur les sites : <a href="http://www.commune-latena.ch">www.commune-latena.ch</a> et <a href="http://www.duelintercommunalcoop.ch/communes">www.duelintercommunalcoop.ch/communes</a>
<b>Ponctuel :</b>	
Mercredi 7	8 h30 – 11 h 30
Vendredi 9	8 h30 – 11 h 30
Jeudi 15	14 h – 16 h
	<b>Matinées multi sport des écoles</b> de St-Balise classe 4, 5, 6 ème <b>Matinées multi sport des écoles</b> de St-Balise classe 1,2, 3 ème <b>Sortie des résidents</b> 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](http://www.aquation.ch)  
Beach-volley / [www.beachvolley-neuchatel.ch](http://www.beachvolley-neuchatel.ch)  
Centre de gym et d'arts Martiaux / [www.cgam-ne.ch](http://www.cgam-ne.ch)  
Club de Tennis de Table de Marin (Pierre-André Rubeli / 077.430.86.36)  
FC Hauterive / [www.fc-hauterive.ch](http://www.fc-hauterive.ch)  
FC-Marin Sports / [www.fcmarin.ch](http://www.fcmarin.ch)  
FC St-Blaise / [www.fcsaintblaise.ch](http://www.fcsaintblaise.ch)  
Fitness fit-4u / [www.fit4-u.ch](http://www.fit4-u.ch)  
Golf de Vöens / [www.golfdeneuchatel.ch/fr](http://www.golfdeneuchatel.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](http://www.judo-hauterive.ch)  
Ma parenthèse yoga / [www.maparentheseveoga.com](http://www.maparentheseveoga.com)  
Marin Basket Club / [www.marin-basket.ch](http://www.marin-basket.ch)  
Nordic walking Hauterive / [www.nordicwalkingclubhauterive.ch](http://www.nordicwalkingclubhauterive.ch)  
Pil'Life Danse / [www.pilife-danse.com](http://www.pilife-danse.com)  
Service forestier de Laténa / [www.commune-latena.ch](http://www.commune-latena.ch)/  
Streetworkout / (Barbara André / 079.258.20.29 ; Didier De Oliviera / 079 337 26 81)  
Tennis club Hauterive / [www.tchauterive.com/](http://www.tchauterive.com/)  
Tennis de St-Blaise / <http://tcstblaise.ch>  
YogaMoves / [www.yogamoves.ch](http://www.yogamoves.ch)

**TÉLÉCHARGE  
L'APP**

