

LUNDI 27 MAI

CARDIO ABDOS FESSIERS

Salle Omni 2 - Centre des Tennis - Villars

dès 12 ans

19h15 à 20h15

Places : illimitées

Infos : Whyte Alisdair, 079 764 02 13

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur, gourde

LUNDI 27 MAI

NATATION AVEC LES MARSOUINS

Piscine - Collège Perrosalle - Ollon

dès 16 ans

20h15 à 21h

Places : illimitées

Infos : Maillard Sébastien, 079 682 91 07

Matériel : costume de bain

JEUDI 30 MAI

AQUA CARDIO CIRCUIT TRAINING

Piscine de Villars - Bains de Villars

dès 16 ans

18h30 à 19h30

Places : maximum 24 personnes

Inscription indispensable : Piscine de Villars, 024 495 12 21

Délai inscription : Le jour même jusqu'à midi

A payer : Entrée de la piscine (gratuit avec la Free Access)

CHF 10.- de caution pour la clef

Matériel : costume de bain

STATIONS DE SELF-SCANNING

A OLLON

- Devant la maison de Commune pour :
 - départ Trail contre la montre Maude Mathys
 - départ/arrivée trail Les Coteaux d'Ollon
 - départ/arrivée parcours VTT
- Derrière la caserne des pompiers pour :
 - départ/arrivée Urban Training
- A la piscine du Collège de Perrosalle
- Au stade des Verchy vers l'ancienne buvette

A PANEX

- Sur la route forestière au niveau de la cantonale pour :
 - départ/arrivée parcours VTT

A VILLARS

- Départ/arrivée parcours VTT Maxi Avalanche
- Au Centre des Tennis
- Aux Bains de Villars
- Devant l'Office du Tourisme

A CHESIÈRES






- Départ/arrivée du Parcours Vita

La personne qui participe aux activités proposées durant la manifestation Suisse Bouge 2019 est responsable de sa propre personne ainsi que de son matériel. Elle est au bénéfice d'une RC privée valable. En cas d'accidents et/ou incidents, aucune charge ne pourra être retenue contre la personne en charge du cours ou contre les responsables de la manifestation.

OLLON-VILLARS BOUGENT AVEC L'APP SELF-SCANNING DE LA SUISSE BOUGE

Grâce à l'application mobile, vous pouvez accumuler des minutes de mouvement durant tout le mois de mai pour le compte de Ollon-Villars, en faisant des activités individuelles librement et en dehors du programme figurant dans ce dépliant.

COMMENT PROCÉDER

- 1 Téléchargez l'app et créez votre compte 
- 2 Sélectionnez "Ollon-Villars" dans la liste des communes 
- 3 Scannez le code QR self-scanning qui se trouve sur l'affiche pour lancer le chronomètre 
- 4 Bougez et faites votre activité 
- 5 Vous avez terminé, scannez à nouveau le code QR pour arrêter le chronomètre 

Les minutes ainsi accumulées iront directement sur le compte de la Commune que vous avez sélectionné et seront également répertoriées dans votre compte personnel.

Toutes les activités proposées durant la Suisse Bouge sont gratuites !

De plus, avec l'App c'est facile, alors **BOUGEZ** durant tout le mois de Mai !



Accumulez des minutes de mouvement reçues également possible avec l'app

Google Play Store

App Store

L'app mobile est disponible dans les app stores sous **duelintercommunalcoop de la Suisse bouge**

coop

Duel intercommunal
suisse.bouge



OLLON-VILLARS BOUGENT !
Du 1er au 31 mai 2019

DUEL NATIONAL
DIMANCHE 5 MAI
CIRCUIT TRAINING
A 14H30
CENTRE DES TENNIS - VILLARS

Infos sous : www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1867

SAMEDI 4 MAI

PLONGEE SUBAQUATIQUE

Piscine - Collège Perrosalle - Ollon

Initiation | dès 8 ans

14h à 16h

Places : limitées

Inscription : Suter Alexandre, 078 911 26 49

Délai inscription : Le jour même jusqu'à midi

Matériel : costume de bain, palmes & masque

SAMEDI 4 MAI

PARCOURS VTT - OLLON & PANEX

Découverte des tracés enduro de la Commune

Initiation Ollon dès 12 ans | Initiation Panex dès 8 ans

Places : illimitées

Infos: Oberson Grégoire, 079 224 24 91

Matériel : VTT en bon état, casque, habits tous temps

9h Moyen d'Ollon (durée ± 1h30)

13h Grand d'Ollon (durée ± 2h30)

16h Petit Panex (durée ± 30min)

RDV : Ollon : devant la maison de commune

Panex : sur la route forestière au niveau de la cantonale

Plus d'infos sur les tracés sur :

www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1867

DIMANCHE 5 MAI

REVEIL MUSCULAIRE

Salle Omni 1 - Centre des Tennis - Villars

dès 12 ans

10h à 11h

Places : illimitées

Infos : Coordinatrice sportive communale, 079 378 12 69

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur, gourde

DIMANCHE 5 MAI

CIRCUIT TRAINING ★ DUEL NATIONAL ★

Salle Omni 1 - Centre des Tennis - Villars

Travail du corps et du cardio | dès 12 ans

14h30 à 15h30

Places : illimitées

Infos : Coordinatrice sportive communale, 079 378 12 69

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur, gourde

DIMANCHE 5 MAI

PARCOURS VTT - VILLARS

Découverte des tracés enduro de la Commune

Initiation | dès 12 ans

Places : illimitées

Infos : Oberson Grégoire, 079 224 24 91

Matériel : VTT en bon état, casque, habits tous temps

9h Moyen Villars (durée ± 1h30)

13h Grand Villars (durée ± 2h30)

RDV : départ Maxi Avalanche, sous la Place du Rendez-Vous

Plus d'infos sur les tracés sur le site :

www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1867

DIMANCHE 5 MAI

SLACKLINE

Court intérieur - Centre des Tennis - Villars

Initiation | Ouverte à tous

13h à 16h

Places : illimitées

Infos : Coordinatrice sportive communale, 079 378 12 69

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur

BALANCE
SLACKLINES

LUNDI 06 MAI

CARDIO ABDOS FESSIERS

Salle Omni 2 - Centre des Tennis - Villars

dès 12 ans

19h15 à 20h15

Places : illimitées

Infos : Whyte Alisdair, 079 764 02 13

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur, gourde

VENDREDI 10 MAI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Salle de Gym - Collège Perrosalle - Ollon

dès 12 ans

18h45 à 20h15

Places : illimitées

Infos : John 079 894 61 43 | Alex 076 346 94 83

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur, gourde

SAMEDI 11 MAI

PLONGEE SUBAQUATIQUE

Piscine - Collège Perrosalle - Ollon

Initiation | dès 8 ans

14h à 16h

Places : limitées

Inscription : Suter Alexandre, 078 911 26 49

Délai inscription : Le jour même jusqu'à midi

Matériel : costume de bain, palmes & masque

LUNDI 13 MAI

CARDIO ABDOS FESSIERS

Salle Omni 2 - Centre des Tennis - Villars

dès 12 ans

19h15 à 20h15

Places : illimitées

Infos : Whyte Alisdair, 079 764 02 13

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur, gourde

LUNDI 13 MAI

NATATION AVEC LES MARSOUINS

Piscine - Collège Perrosalle - Ollon

dès 16 ans

20h15 à 21h

Places : illimitées

Infos : Maillard Sébastien, 079 682 91 07

Matériel : costume de bain

LUNDI 20 MAI

CARDIO ABDOS FESSIERS

Salle Omni 2 - Centre des Tennis - Villars

dès 12 ans

19h15 à 20h15

Places : illimitées

Infos : Whyte Alisdair, 079 764 02 13

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur, gourde

VENDREDI 24 MAI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Salle de Gym - Collège Perrosalle - Ollon

dès 12 ans

18h45 à 20h15

Places : illimitées

Infos : John 079 894 61 43 | Alex 076 346 94 83

Matériel : affaires de sport, baskets d'intérieur, gourde

SAMEDI 25 MAI

PLONGEE SUBAQUATIQUE

Piscine - Collège Perrosalle - Ollon

Initiation | dès 8 ans

14h à 16h

Places : limitées

Inscription : Suter Alexandre, 078 911 26 49

Délai inscription : Le jour même jusqu'à midi

Matériel : costume de bain, palmes & masque

