

Programme du 13 mai au 18 mai 2019

Activités gratuites
et ouvertes à tous !!



Lundi 13 mai : Gym Bayart

Venez en salle de gym pour danser ou pour vous essayer à quelques exercices de fitness. L'âge minimum est de 15 ans.

| | | |
|--------------|--------------|-------------|
| Just Dance ! | Salle de gym | 19h00-20h00 |
| Gym Fitness | Salle de gym | 20h00-21h00 |

Mardi 14 mai : La Foulée Saillonintze

Découvrez le village de Saillon en marchant ou en courant. Tous les niveaux sportifs et âges sont acceptés.

| | | |
|------------------|---------------|-------------|
| Course ou marche | Place Farinet | 19h00-20h00 |
|------------------|---------------|-------------|

Mercredi 15 mai : Football Club et Gym Bayart



| | | |
|-------------------------------------|-----------------|-------------|
| Gym des aînés | Salle de gym | 14h00-15h00 |
| Tournoi des enfants (de 7 à 15 ans) | Terrain de foot | 14h15-16h15 |
| Initiation au foot (de 4 à 6 ans) | Terrain de foot | 17h30-18h30 |
| Entraînement populaire (dès 16 ans) | Terrain de foot | 20h00-21h00 |

Jeunes gymnastes (5 et 6H) Terrain de foot 17h30-18h30
Grandes pupillettes (de 7H à 10 CO) Terrain de foot 18h30-19h30
Les cours de gym sont également ouverts aux garçons. De même que les filles sont invitées aux activités du FC Saillon.

Jeudi 16 mai : Swiss Dojo



| | | |
|---|-------------|-------------|
| Ouverture des portes du Dojo de Saillon | | 17h15 |
| Jiu-Jitsu (enfant) | Dojo, étage | 17h30-18h15 |
| Art du Geste & Karaté | Dojo, rez | 18h00-19h00 |
| Yoga des méridiens | Dojo, rez | 19h15-20h00 |
| Aïkido | Dojo, étage | 19h15-20h00 |
| Expression corporelle | Dojo, rez | 20h15-21h00 |
| Arts martiaux intériorisés | Dojo, étage | 20h15-21h00 |

Vendredi 17 mai : Club de Pétanque et Basket

Participez au tournoi de pétanque organisé par le club de Saillon toute l'après-midi ou partagez un moment sportif avec le BBC à la salle de gym.

Dès 18h, Grillade proposée par le Basket !

| | | |
|------------------------------------|--------------------|-------------|
| Pétanque | Place des Tilleuls | 14h00-17h00 |
| Ateliers pour enfants (5 à 10 ans) | Salle de gym | 16h30-18h30 |
| Tournoi (dès 11 ans) | Salle de gym | 18h30-21h00 |



Samedi 18 mai : Swiss Dojo

| | | |
|---|-------------|-------------|
| Ouverture des portes du Dojo de Saillon | | 08h45 |
| Art du Geste & Karaté | Dojo, étage | 09h00-10h00 |
| Yoga | Dojo, rez | 10h15-11h00 |
| Qi Gong | Dojo, étage | 10h15-11h00 |
| Acroyoga | Dojo, étage | 11h15-12h00 |
| Arts martiaux intériorisés | Dojo, rez | 11h15-12h00 |

Marche à suivre

Participez gratuitement aux activités présentes dans ce programme. Ou annoncez-vous, selon votre préférence :

- Par e-mail ou sms (078 697 84 74)
- Par message privé au compte Facebook « Saillon Bouge »
- www.duelintercommunal.coop.ch/zip/1913
- Téléchargez la nouvelle application « **Duel intercommunal Coop** »

Informations à fournir : heure de début et fin de l'activité et nombre de personnes. Dernier délai samedi 18 mai, 22h.

Activités autorisées : marche, course, roller, fitness, danse, basket, urbain training, escalade, vélo, tennis, volley-ball, hockey, arts martiaux, arts du cirque, acrobranche, ...

Bougez pour Saillon !

En 2018 vous vous êtes montrés sportifs et challengers.
Continuez sur cette lancée,
en 2019 vous atteindrez les plus hauts sommets !



Accumule des minutes de mouvement

