

DIMANCHE 5 MAI 2019 DÈS 10H

A NEUCHÂTEL, SUR LE TERRAIN DE LA RIVERAINE, PARTICIPE AU RECORD DE LA PLUS GRANDE LEÇON DE GYM DE SUISSE!

DE 2 À 88 ANS, SEUL·E, ENTRE AMI·E·S OU EN FAMILLE.

Informations et inscriptions : www.lessports.ch

ÉQUILIBR'ACTION

DE 10H À 11H



Cours dédié aux **SENIORS**, par Pro Senectute
Leçon de gymnastique adaptée à tous les niveaux et à tous les âges: Renforcement musculaire, posture, équilibre, souplesse, coordination...

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

ATELIERS PARENTS-ENFANTS DE 11H À 12H



Ateliers de 3 activités complémentaires axés développement physique et cérébral

Atelier Gym Serrières: l'éveil à la gym en complicité harmonieuse.

Atelier Aïki-Ludo: Valeurs d'un art martial sans compétition mais en jouant.

Atelier NTC Sport & Intellect: Stimule le potentiel cérébral par des activités physiques.



CHALLENGE FITNESS

DE 12H À 13H



Cours **ADOS-ADULTES**, par Let's Go Fitness

Leçon divisée en 3 cours de 20 minutes:

Body Attack – Mix de mouvements athlétiques et de force

Abdos – renforcement musculaire de la ceinture abdominale

Grit – Entraînement intense de force et souplesse.



MAIS ENCORE... MINI-VILLAGE & RESTAURATION DE 10H À 14H avec la présentation des sociétés partenaires et animations

Afin de pouvoir donner un chiffre précis à l'organisation de la Suisse Bouge et ainsi permettre d'établir et valider le record, **L'INSCRIPTION EST NÉCESSAIRE!** Elle peut être réalisée sur le site www.lessports.ch ou directement sur place le dimanche 5 mai. Tous les cours sont gratuits. En cas de mauvais temps, ils auront lieu dans la salle de la Riveraine.