

coop

Duel intercommunal
suisse.bouge

Quelle sera
la commune qui
"bouge" le plus?

duelintercommunalcoop.ch



Accumule des minutes
de mouvement pour



Google play

Download on the
App Store

Télécharge
l'app



coop

Groupe Mutuel

Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

lematin.ch

PROGRAMME DES ACTIVITES

« La Suisse bouge » - VILLE DE MARTIGNY



Dans le cadre du programme «La Suisse bouge», Martigny vous invite à découvrir des activités sportives durant trois semaines.

PLOGGING, SAMEDI 29 mai

De 9h00 à 12h00, la grande action de ramassage «sportif» des déchets dans le cadre du projet «anime ton quartier» au Bourg donne le coup d'envoi. Il s'agit de récolter le plus de détritrus en trotinant, un concept né en Suède et baptisé «plogging». A la clé : de petites récompenses afin de joindre l'utile à l'agréable! Inscriptions : www.duelintecommunalcoop.ch

DEFI CORDE A SAUTER, tous les soirs...

Chaque soir entre 18h30 et 19h00, les cordes à sauter se mettront à virevolter aux quatre coins de la ville. Ouvert à tous, le défi consiste à comptabiliser le plus de minutes durant toute la période et à les enregistrer dans l'application.

PARCOURS BALISES

La Ville de Martigny a fléché quatre boucles à parcourir en marchant, en courant ou même à vélo – le City360° autour de la ville, le tour des vignes ainsi que les boucles en direction de Charrat et Vernayaz. Des cartes sont à disposition des participants dans les stands d'information sur la Place centrale ou à la Piscine municipale et seront téléchargeables dès le 29 mai sur le site de la ville de Martigny. Téléchargez l'application "duel intercommunal" et cumulez des minutes pour la ville de Martigny ! (Points d'info: Place centrale et Piscine municipale)

ACTIVITES :

NORDIC WALKING (RDV Place centrale)

Mardi 1er juin, 10h00 - 11h00

Mardi 8 juin, 10h00 - 11h00

Mercredi 16 juin, 16h00 - 17h00

JOGGING (RDV Place centrale)

Jeudi 3 juin, 10h00 – 11h00

Jeudi 10 juin, 10h00 - 11h00

Jeudi 10 juin, 10h00 - 11h00

FITNESS « PLEIN AIR » (RDV Piscine municipale)

Samedi 5 juin, 10h00 – 11h00

Samedi 19 juin, 10h00 – 11h00

TRAMPO FIT (RDV Piscine municipale)

Samedi 5 juin, 9h00 – 10h00

Samedi 19 juin, 9h00 – 10h00

DANSE AFRICAINE (RDV Piscine municipale)

Samedi 12 juin, 9h30 – 10h30

YOGA (RDV Piscine municipale)

Samedi 12 juin, 10h30 – 12h00

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR LES ACTIVITES : www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1920

Les activités sont gratuites, nombre limité à 30 personnes, 15 personnes pour le trampo fit