

coop

Duel intercommunal

La Suisse bouge



Vollèges bouge, dès maintenant !

*Viens bouger en solo ou avec tes amis,
participe à une ou plusieurs activités,
trop fun !!*



Accumule des minutes de mouvement



Entre le 1^{er} mai et le 2 juin 2019, Vollèges entre officiellement dans le challenge du «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge». Venez accumuler des minutes de sport pour votre Commune et téléchargez dès le 1er mai l'application sur smartphone et découvrez les activités organisées et celles libres comptant pour le score final. **Du 13.05 au 19.05**, Vollèges se mesure à sa Commune voisine et amie Orsières qui fête sa 10^{ème} édition ☺

Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de «La Suisse bouge»

coop

FILA

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Vollèges bouge pour sa 2ème participation et "défie" Orsières qui fête ses 10 ans d'activités dans cette dynamique manifestation

Version diffusée n°1 du 26 avril 2019

	Jour	date	Heure	Quoi	Où	Inscription
Vollèges Bouge	Mercredi	01.mai	19h - 21h30	Ouverture publique d'un entrainement de Volley + info générales Vollèges bouge	Salle de Gym de Vollèges	Libre, se présenter sur place
Vollèges Bouge	Vendredi	03.mai	18h45	Ouverture public d'un entrainement de foot	Terrain de football, cantine ouverte	Libre, se présenter sur place
Vollèges Bouge	Vendredi	10.mai	dès 18h30	Soirée initiation au Flamenco	Casino de Vollèges	Inscription souhaitée au 077 467 97 40 - sms ou Whatsapp
Duel Vollèges-Orsières	Lundi	13.mai	dès 18h	Pétanque int + ext. (5 pistes)	Devant la cantine FC Vollèges + abris PC	Libre, se présenter sur place
Duel Vollèges-Orsières	Mardi	14.mai	rdv 14h	Marche des aînés, petite marche dans Vollèges	Rendez-vous devant la salle de gym de Vollèges	Libre, se présenter sur place
Duel Vollèges-Orsières	Mercredi	15.mai	14h	Activités pour les enfants l'après-midi, par l'APE de Vollèges	Vollèges, jeux et marche, rendez-vous devant la salle de gym à 14h	Libre, se présenter sur place
Duel Vollèges-Orsières	Jeudi	16.mai	de 18 à 20h	Comptages de minutes de sport au parcours vita, venez nombreux redécouvrir ce parcours en forêt ! Pour tous !	Jeunesses et ski clubs Vollèges+Levron	Libre, se présenter sur place
Duel Vollèges-Orsières	Vendredi	17.mai	18h30-22h	Soirée VTT familles et sportifs	Vollèges alentours, rendez-vous devant la brasserie de Vollèges	Libre, se présenter sur place
Duel Vollèges-Orsières	Samedi	18.mai	8h à 22h	Yoga à 8h et 9h, Zumba à 10h et 11h, Volley et Badminton de 14 à 17h, Spinning à 18h et 19h, initiation et danse Country de 20h à 22h	Salle de gym : petite restauration à midi, boissons, pates, crêpes. Le soir raclettes.	Cours libres, toute la journée. Places limitées de 14 à 17h avec tournus selon les arrivées
Duel Vollèges-Orsières	Dimanche	19.mai	10h30 à 12h	Apéro et décomptes du duel avec Orsières	Rendez-vous devant la Maison de Commune	Libre
Vollèges Bouge	Samedi	26.mai?	26 mai à confirmer	Yoga en pleine nature au matin + ptit déj à Chemin	Col du Lein	Informations à venir, selon météo et inscriptions (contact à venir)

Itinéraires libres du 01.05 au 03.06



QR 1 Sur la porte de la Maison de Commune de Vollèges

Utilisation des itinéraires pédestres existants et des routes, scanner le QR code avant de vous mettre à marcher, courir, rouler, monter ou descendre... Bouger compte, pas obligé de faire dans la performance.

QR 2 Sur la porte de la Raiffeisen du Levron

*Les parcours sont libres, téléchargez l'application **Duel Intercommunal Coop** dès le 1er mai pour décompter vos minutes de sport pour Vollèges.*

Scanne le QR code au début de ton activité et re-scanne le code à la fin pour décompter des minutes pour ta Commune

QR 3 Sur le plateau du Col du Lein (parking)

Spécial Connexion 13 au 19 mai



QR 4 Itinéraire pédestre Orsières-Vollèges, par les sentiers balisés

Activité libre, découvre le Val d'Entremont tout au long de cet itinéraire complet, pic-nic recommandé, pas de ravitaillement. Enfants accompagnés !