

Programme Duel intercommunal Coop de la Suisse bouge du 1 mai au 20 juin 2021. **Pour les habitants de St-Blaise et Hauterive**

1. Tout le programme sous www.hauterive.ch www.saint-blaise.ch www.duelintercommunalcoop.ch **via l'appli**
2. **En 1er lieu télécharger l'application, choisir sa commune.**
3. Une fois l'application chargée vous êtes en self-scanning
- 4- **vous pouvez pratiquer vos activités et comptabiliser vos minutes depuis où bon vous semble**



remplir le déroulé toutes les activités seront sur votre portable
Elles seront mise à jour régulièrement selon les possibilités

Tous renseignements: raps.hauterive@ne.ch 077.513.59.79 9h00-11h00 et 13h30-16h00

En self-scanning du 1er mai au 20 juin.

- 1 Activités libres VTT, marche, jogging, parcours vita, nordic, balade avec poussette, chiens, Parcours jalonné depuis le C.S.

En self-scanning du 1er mai au 20 juin affiches avec le code QR pour télécharger l'appli dans le sas du fit4-U

Au Fitness Fit-4U au chemin des Deleynes 16 2072 St-Blaise (Villa Facchinetti)

- | | Horaires |
|---|------------|
| 1 Divers cours (spinning, pilate) accès gratuit. Tous les cours sur www.fit-4u.ch | 8h15-20h30 |
| 2 accès gratuit aux engins de musculation | 8h15-20h30 |

◆ Fitness
◆ Personal Trainer
◆ Cours dirigés
◆ Thérapeutes diplômés
◆ Sauna - Hammam

Ch. des Deleynes 16 - 2072 St-Blaise
Tél: 032 753 29 66 - 079 745 86 90
www.fit-4u.ch - info@fit-4u.ch

Devenez l'acteur de votre vie

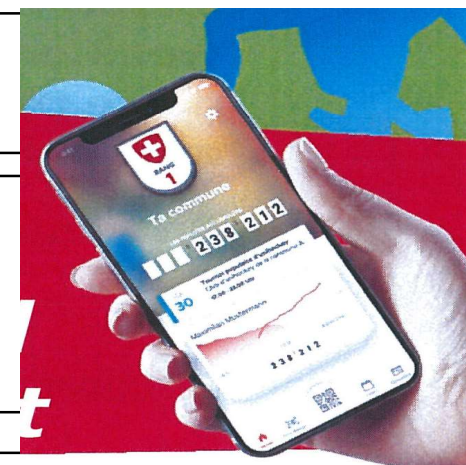
En Time-Badge où activité de groupe

- | | Horaires | C.S |
|---|----------|-----|
| 1 Nordic Club départ du Centre sportifs tous les lundis RDV 18h départ à 18h15 plus d'infos et contact sur l'appli | 18h15 | C.S |
| 4 | | |

Dimanche 30 mai et 6 juin au Centre sportif ou sur le terrains synthétique

- | | | |
|---|----------|-----|
| 1 Cours de yoga se munir d'un linge et d'un masque le cas échéant. Inscription: raps.hauterive@ne.ch | 11h-12h | C.S |
| 2 Selon météo, mise à disposition de deux espaces pour foot-tennis | 10h -12h | C.S |
| 3 Selon météo, mise à disposition de trois tables pour le tennis de table | 10h -12h | C.S |

Dès 12h00, possibilité de manger une petite assiette à la cantine du foot. Chez Calzette 12h00
Steack vigneron, frites salade pour FR 12.-, **inscription sous raps.hauterive@ne.ch ou 077/513.59.79**



En Time-Badge en individuel

Ces activités seront aussi disponibles certains mercredis après midi plus d'infos sur l'appli ponctuellement ou au 077/513.59.79

- | | |
|---|-----------|
| 1 Selon météo, mise à disposition de deux espaces pour foot-tennis | 14h-16h00 |
| 2 Selon météo, mise à disposition de trois tables pour le tennis de tables. Eventuellement badminton | 14h-16h00 |

Accumule des minutes de mouvement



Samedi 19 juin notre traditionnelle marche a la visite du nouveau réservoir de l'essert

- | | |
|--|------------|
| 1 RDV: 8h45 Départ du CS à 9h00 possibilité de faire la marche avec les batons de Nordic | 8h45-12h15 |
|--|------------|
- Via Le Villaret le long du golf de Vöens jusqu'au réservoir de l'essert à Frochaux**

Suite à l'effort!! Possibilité de manger Roasbbef fritres pour FR 20.- Frites saucisse pour FR 6.-
Pizza pour FR 14.-

12h15

Inscription pour la marche et la restauration sous

raps.hauterive@ne.ch

077/513,59,79 9h-11h / 13h30-16h00

