



Organisateur

Commune de Chamoson

Contact

Mme Sandra Maillard-Koller
079 517 43 85
sandra.maillard-koller@chamoson.net



Marche à suivre

Annoncez-vous, selon votre préférence :

- A la tente de mesure du temps à la salle polyvalente de Chamoson
- Par e-mail ou sms (voir contact)
- www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1955
- Télécharger la nouvelle application

Précisez l'heure du début, de fin et le nombre de participants. Dernier délai vendredi 22h.

Attention : les entraînements réguliers des sociétés sont exclus du duel, imaginez une alternative.

Tous à vos baskets

De quoi s'agit-il ?

Le « Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge » est le plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique. Durant tout le mois de mai, passé 170 communes organisent des manifestations avec le but de faire bouger la population. La commune qui aura le plus de minutes de mouvement sur son compte sortira vainqueur du duel ! Chacun et chacune peut participer à cette belle fête du mouvement durant laquelle c'est le plaisir de bouger qui compte le plus et non pas la performance.

Chance de gagner!

Le «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge» fait de vous un vainqueur! Remplissez le formulaire sur place ou online sur: www.duelintercommunalcoop.ch/concours

Bougez avec le duel Chamoson contre Saillon

Du 28 mai au 1^{er} juin 2018
(sans le jeudi de la Fête-Dieu)



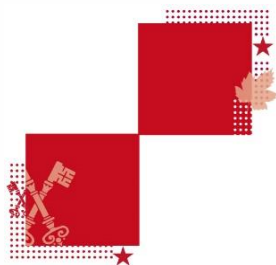
Participants :

Jeunesse de Chamoson, Le Temps de Vivre, Gym La Coccinelle, Judo Club, Volley Ball Club, Tennis Club, FC Chamoson, Ecoles de Chamoson et de St-Pierre-de-Clages.

Avec nos remerciements

www.duelintercommunalcoop.ch
Un projet de «La Suisse bouge»

Accumule des minutes de mouvement
Google play App Store



COMMUNE DE
Chamoson
VALAIS SUISSE

Si vous avez envie non seulement de participer à ce duel intercommunal, de vous dépenser physiquement, mais aussi et surtout de vous retrouver entre amis ou en famille dans une ambiance détendue et amusante, alors venez nous rejoindre durant cette semaine de « La Suisse bouge ! »



LUNDI 28 MAI 2018

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
13.45 - 16.00	Journée sportive école
16.30 - 17.30	Gym mixte pour seniors
17.45 - 18.45	Gym mixte pour adultes
19.00 - 20.00	Judo
20.00 - 22.00	Volley

08.10 - 08.20	Warm up à la cour des écoles
09.10 - 09.20	Tous les jours (sauf le jeudi)

MARDI 29 MAI 2018

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
13.45 - 16.00	Journée sportive école
17.30 - 18.30	Gym benjamins pour les enfants de 1H et 2H
17.30 - 19.30	Tennis Au Tennis-Club de Chamoson
19.30 - 21.00	Gym dames



MERCREDI 30 MAI 2018

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
18.00 - 19.00	Festiv de Gym Valais-Wallis
19.00 - 19.30	Atelier Line dance
19.30 - 20.30	Zumba

MERCREDI 30 MAI 2018

Au Temps de Vivre aux Mayens-de-Chamoson

Heures	Activités proposées
14.00 - 17.00	Tournoi de foot Tournoi de volley Petit parcours sportif

Tous les participants recevront des bons de réduction et différents présents tout au long de la semaine.



**Sans contre-indication, les activités
ont lieu à la salle polyvalente**

VENDREDI 1er JUIN 2018

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
13.45 - 16.00	Journée sportive école
16.15 - 17.15	Gym parents & enfants (enfants d'octobre 2013 à décembre 2015)
18.00 - 20.00	Foot en salle
20.30 - 21.30	Parcours "Au crépuscule" N'oubliez pas votre lampe de poche

VENDREDI SOIR UNIQUEMENT à la salle polyvalente dès 18.00 jusqu'à 23.00

En collaboration avec l'Association des jeunes de Chamoson, **petit restauration**.
Venez nombreux partager un bon moment de convivialité.

En dehors de ces heures, des boissons seront en vente.

