



Organisateur

Commission Sport, Santé, Bien-être
en collaboration avec les sociétés locales
de Saxon.

Contact

Alain Hugo: 078 711 33 85



Le principe est simple! Bouger!

Dans ce duel opposant les filles aux garçons de notre commune, chaque minute compte quel que soit votre âge et votre activité physique!

Envoyez-nous simplement par message le temps que vous avez passé à bouger durant cette semaine. Consultez le présent programme et venez participer **gratuitement** aux différentes activités proposées par nos sociétés locales et citoyens!

Le dimanche 6 mai est organisée une journée de clôture ouverte à tout le monde! A l'issue de celle-ci, nous saurons de qui, entre les filles et les garçons, sont les plus sportifs ou sportives à Saxon! 😊

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/cours

SAXONNAIS, SAXONNAINTZES, BOUGEZ!

SUISSE BOUGE DU LUNDI 30 AVRIL AU DIMANCHE 6 MAI!

FILLES CONTRE GARÇONS...

...QUI REMPORTE LE DUEL?



Accumule des minutes de mouvement
Download on the App Store
GET IT ON Google Play



Commission des Sports



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



suva



Lundi 30 avril

- **14h00 à 16h00: Marche avec l'AVIVO** (tout public, rdv au temple protestant)
- **18h30 à 19h30: KARATÉ** (pour enfants de 5 à 12 ans, salle FOVAHM)
- **18h30 à 20h00: GYM Pupillettes** (pour filles de 3H à 5H, salle des Lantses)
- **19h45 à 20h45: JAZZERCISE** (pour adultes, salle FOVAHM)
- **20h00 à 22h00: BADMINTON** (salle des Lantses)

Mardi 1^{er} mai

- **9h30 à 10h30: URBANTRAINING** (15 à 99 ans, rendez-vous aux couverts du Pérosé)
- **17h00 à 18h00: GYM Parents-enfants** (pour enfants dès 2 ans 1/2 accompagnés d'un adulte, salle des Lantses)
- **18h00 à 19h00: GYM Infantine** (pour enfants de 1H et 2H, salle des Lantses)
- **18h00 à 20h00: VÉLO** (pour cyclistes adultes confirmés, parking de la Pierre à Voir)

Mercredi 2 mai

- **9h30 à 10h30: JAZZERCISE** (pour adultes avec possibilité de prendre les enfants de plus de 3 ans avec, salle FOVAHM)
- **16h30 à 18h00: Découverte de la grimpe** (enfants 5 - 11 ans, salle Vertic-Halle, **inscription obligatoire**)
- **18h00 à 19h00: URBANTRAINING** (15 à 99 ans, rendez-vous aux couverts du Pérosé)
- **18h00 à 19h00: VÉLO FAMILLE** (parking de la Pierre à Voir)
- **19h30 à 21h00: GYM Dames** (pour femmes, salle des Lantses)

Jeudi 3 mai

- **17h30 à 19h00: GYM Pupillettes** (pour filles de 6H-7H-8H + 1CO-2CO-3CO, salle des Lantses)
- **18h00 à 20h00: VÉLO** (pour cyclistes adultes confirmés, parking de la Pierre à Voir)

Vendredi 4 mai

- **17h30 à 19h00: GYM Garçons** (pour garçons de la 3H à la 8H, salle des Lantses)
- **18h30 à 19h30: ZUMBA avec Megan** (dès 10 ans, salle Florescat)
- **17h30 à 19h00: Découverte de la grimpe** (dès 12 ans, salle Vertic-Halle, **inscription obligatoire**)

Samedi 5 mai

- **8h30 à 11h30: VÉLO** (pour cyclistes adultes confirmés, parking de la Pierre à Voir)
- **10h00 à 11h00: COURS DE DANSE POUR ENFANTS avec Sara** (de 1H à 8H, salle Florescat, **inscription obligatoire**)
- **15h00 à 16h00: DANSE AFRICAINE avec Solo** (pour adultes, salle Florescat, **inscription obligatoire**)
- **17h30 à 18h30: PUREJUMP avec Andrea** (pour adultes, salle Florescat, **inscription obligatoire**)
- **19h00 à 20h00: DANSE COUNTRY avec Pascale** (pour adultes, salle Florescat, **inscription obligatoire**)

Dimanche 6 mai: Journée festive de clôture

- ✓ **TOUS au Pérosé dès 9h30 pour venir bouger ou simplement partager un moment convivial!**
- ✓ **Défis divers à réaliser par équipe** (pétanque, course, saut, basket, foot,...)! Les équipes ayant obtenu le plus de points seront récompensées!
- ✓ **Inscription sur place au stand info** (équipe de 3 à 6 personnes, pour enfants et adultes)
- ✓ **Inauguration des nouvelles installations**
- ✓ **Petite restauration sur place**
- ✓ **13h00 à 14h00: défi collectif du plus grand nombre de participants à un cours de gym** (Animé par la société de gym. Enfilez un t-shirt rouge ou blanc et rejoignez-nous!)

**15H00 AU PÉROSÉ:
PROCLAMATION DES RÉSULTATS
FINAUX DE LA SEMAINE!**

**FILLES CONTRE GARÇONS...
...QUI REMPORTE
LE DUEL?**