



## 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](http://www.duelintercommunalcoop.ch/cours)

coop

**Duel intercommunal**  
La Suisse bouge



# SAXONNAIS, SAXONNAINTZES, BOUGEZ!

## SUISSE BOUGE DU LUNDI 30 AVRIL AU DIMANCHE 6 MAI!

## FILLES CONTRE GARÇONS...

## ...QUI REMPORTERA LE DUEL?



Accumule des minutes de mouvement  
Get it on Google Play Download on the App Store



Commission des Sports



[www.duelintercommunalcoop.ch](http://www.duelintercommunalcoop.ch)  
Un projet de « La Suisse bouge »

coop

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<sup>er</sup> 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 REMPORTERA  
LE DUEL?**