

Mai 2026		SUISSE.BOUGE				
1.05	Vendredi	20h45-22h00	Balade nocturne	Mathilde Goumaz	Sentier Handicap Nature, VTN	Extérieur
1.05	Vendredi	20h00-22h00	Escalade (gratuit habitants J.-M.)	Gecko Escalade, S.Rossel	Sottens	Intérieur
4.05	Lundi	9h00-10h00	Gym pour la musculature profonde, douce et intense à la fois. Rdv 8h40. Vêtement souple de préférence moulant, chaussette et tapis de yoga si désiré. Inscription obligatoire. Nbre de place limitée à 2.	Veronica Barta, Association L'Antenne	Ass. L'Antenne, Collège 10, Sottens	Intérieur
4.05	Lundi	10h30-11h30	Gym pour la musculature profonde, douce et intense à la fois. Rdv 10h15. Vêtement souple de préférence moulant, chaussette et tapis de yoga si désiré. Inscription obligatoire. Nbre de place limitée à 6.	Veronica Barta, Association L'Antenne	Ass. L'Antenne, Collège 10, Sottens	Intérieur
4.05	Lundi	18h30-19h30	Gym pour la musculature profonde, douce et intense à la fois. Rdv 18h10. Vêtement souple de préférence moulant, chaussette et tapis de yoga si désiré. Inscription obligatoire. Nbre de place limitée à 6.	Veronica Barta, Association L'Antenne	Ass. L'Antenne, Collège 10, Sottens	Intérieur
4.05	Lundi	14h00-15h00	Bungypump Propulsing (marche dynamique avec exersices de renforcement musculaire grâce à ses bâtons équipés de résistance), inscription obligatoire	Sébastien Barthoulot	Départ au parking du sentier Handicap, Villars-Tiercelin	Extérieur
7.05	Jeudi	18h30-19h30	Outdoor training (renforcement musculaire, gainage et amélioration de la mobilité générale). Accessible à tous. Matériel : tapis de sol, linge et gourde.	Elisabeth Krieg Müller	Site de l'Emetteur, Sottens	Extérieur
8.05	Vendredi	20h00-22h00	Escalade (gratuit habitants J.-M.)	Gecko Escalade, S.Rossel	Sottens	Intérieur

11.05	Lundi	14h00-15h00	Bungypump Propulsing (marche dynamique avec exersives de renforcement musculaire grâce à ses bâtons équipés de résistance), inscription obligatoire	Sébastien Barthoulot	Départ au parking du sentier Handicap, Villars-Tiercelin	Extérieur
12.05	Mardi	9h30-11h00	Marche avec bébé en poussette ou en porté	Chloé Touati, Association L'Antenne	Ass. L'Antenne, Collège 10, Sottens	Extérieur
12.05	Mardi	18h30-19h30	Outdoor training (renforcement musculaire, gainage et amélioration de la mobilité générale). Accessible à tous. Matériel : tapis de sol, linge et gourde.	Elisabeth Krieg Müller	Site de l'Emetteur, Sottens	Extérieur
12.05	Mardi	19h30-20h30	Mouvements - danse en musique	Anita et Daniel Cornu	Casino, Villars-Mendraz	Intérieur
15.05	Vendredi	20h00-22h00	Escalade (gratuit habitants J.-M.)	Gecko Escalade, S.Rossel	Sottens	Intérieur
18.05	Lundi	9h00-10h00	Gym pour la musculature profonde, douce et intense à la fois. Rdv 8h40. Vêtement souple de préférence moulant, chaussette et tapis de yoga si désiré. Inscription obligatoire. Nbre de place limitée à 2.	Veronica Barta, Association L'Antenne	Ass. L'Antenne, Collège 10, Sottens	Intérieur
18.05	Lundi	10h30-11h30	Gym pour la musculature profonde, douce et intense à la fois. Rdv 10h15. Vêtement souple de préférence moulant, chaussette et tapis de yoga si désiré. Inscription obligatoire. Nbre de place limitée à 6.	Veronica Barta, Association L'Antenne	Ass. L'Antenne, Collège 10, Sottens	Intérieur
18.05	Lundi	18h30-19h30	Gym pour la musculature profonde, douce et intense à la fois. Rdv 18h10. Vêtement souple de préférence moulant, chaussette et tapis de yoga si désiré. Inscription obligatoire. Nbre de place limitée à 6.	Veronica Barta, Association L'Antenne	Ass. L'Antenne, Collège 10, Sottens	Intérieur
18.05	Lundi	18h10-19h10	Pilates (inscription obligatoire)	Maude Robert	Grande salle, Dommartin	Intérieur

18.05	Lundi	19h15-20h15	Yoga Vitalité (anciennement yoga divers) (inscription obligatoire)	Maude Robert	Grande salle, Dommartin	Intérieur
18.05	Lundi	14h00-15h00	Bungypump Propulsing (marche dynamique avec exersices de renforcement musculaire grâce à ses bâtons équipés de résistance), inscription obligatoire	Sébastien Barthoulot	Départ au parking du sentier Handicap, Villars-Tiercelin	Extérieur
19.05	Mardi	13h45-14h45	Yoga Sérénité (anciennement yoga doux) (inscription obligatoire)	Maude Robert	Au Casino, Villars-Mendraz	Intérieur
19.05	Mardi	18h30-19h30	Outdoor training (renforcement musculaire, gainage et amélioration de la mobilité générale). Accessible à tous. Matériel : tapis de sol, linge et gourde.	Elisabeth Krieg Müller	Site de l'Emetteur, Sottens	Extérieur
20.05	Mercredi	14h00-16h30	Geocaching. Activité qui allie marche et chasse au trésor	Camille Crisinel Krieg	Départ de l'Emetteur à Sottens	Extérieur
21.05	Jeudi	18h10-19h10	Yoga Sérénité (anciennement yoga doux) (inscription obligatoire)	Maude Robert	Grande salle, Dommartin	Intérieur
21.05	Jeudi	19h15-20h15	Pilates (inscription obligatoire)	Maude Robert	Grande salle, Dommartin	Intérieur
22.05	Vendredi	20h00-22h00	Escalade (gratuit habitants J.-M.)	Gecko Escalade, S.Rossel	Sottens	Intérieur
25.05	Lundi	14h00-15h00	Bungypump Propulsing (marche dynamique avec exersices de renforcement musculaire grâce à ses bâtons équipés de résistance), inscription obligatoire	Sébastien Barthoulot	Départ au parking du sentier Handicap, Villars-Tiercelin	Extérieur
26.05	Mardi	20h00-22h00	Danse folklorique	La Sittelle-Maïentzette	Au Casino, Villars-Mendraz	Intérieur

26.05	Mardi	18h30-19h30	Outdoor training (renforcement musculaire, gainage et amélioration de la mobilité générale). Accessible à tous. Matériel : tapis de sol, linge et gourde.	Elisabeth Krieg Müller	Site de l'Emetteur, Sottens	Extérieur
27.05	Mercredi	18h00-20h30	Geocaching. Activité qui allie marche et chasse au trésor	Camille Crisinel Krieg	Départ de l'Emetteur à Sottens	Extérieur
29.05	Vendredi	20h00-22h00	Escalade (gratuit habitants J.-M.)	Gecko Escalade, S.Rossel	Sottens	Intérieur
30.05	Samedi	14h30-15h30	Gym pour la musculature profonde, douce et intense à la fois. Rdv 14h15. Vêtement souple de préférence moulant, chaussette et tapis de yoga si désiré. Inscription obligatoire. Nbre de place limitée à 6.	Veronica Barta, Association L'Antenne	Ass. L'Antenne, Collège 10, Sottens	Intérieur
31.05	Dimanche	24h00-13h00	RUN2AID "24h00 de running"	Grégoire Tanniger	Refuge, Villars-Mendraz	Extérieur