

COMMENT ACCUMULER DES MINUTES DE MOUVEMENT ?

Bouge avec ta commune de Jorat-Menthue et fais-toi du bien !

Du 1er mai au 2 juin 2024



Lorsque tu participes à une activité mentionnée sur notre programme, tu ne dois rien faire, tes minutes sont enregistrées par l'organisateur.

Lorsque tu fais une activité individuelle entre le 1er mai et le 2 juin, tu peux enregistrer toi-même tes minutes à l'aide de l'app du projet. Que ce soit en te promenant, en faisant du vélo, de la randonnée, du tennis, du yoga ou du football, enregistre toutes tes minutes sur l'app et accumule ainsi des minutes de mouvement pour ta commune !

Tu peux aussi lancer un défi à ta famille et/ou à tes amis via l'app. Qui fera le plus de minutes ?

TÉLÉCHARGE L'APP



Tu trouves toutes les informations pour l'utilisation de l'application sous

www.duelintercommunalcoop.ch/app-fr

Programme:

Quand	Horaire	Quoi (* sur inscription)	Rendez-vous	Qui
Jeudi 2 mai	19h00-20h00	Activité outdoor, renforcement musculaire	Emetteur Sottens	Ilona Borovik
Lundi 6 mai	19h30-21h30	Bouger en musique selon la méthode APESRA	Grande salle Peney-le-Jorat	Anita Rusconi et Daniel Cornu
Mardi 7 mai	18h00-20h00	Randonnée avec le team Jorartic «huskys sybériens» *	Chemin des tailles, intersection chemin d'Orsoud, parcours Handicap & Nature Corcelles-le-Jorat	Team Jorartic Ludovic et Joëlle Février
Lundi 13 mai	18h15-19h00	Pilates Magic Circle *	Grande salle Dommartin	Maude Robert
Lundi 13 mai	19h15-20h00	Yogalates (mix pilates et yoga) *	Grande salle Dommartin	Maude Robert
Mardi 14 mai	13h45-14h30	Yin yoga (étirements) *	Salle du Casino Villars-Mendraz	Maude Robert
Mercredi 15 mai	18h30-19h30	Activité outdoor, renforcement musculaire	Emetteur Sottens	Elisabeth Krieg Müller
Jeudi 16 mai	18h15-19h00	Yoga Nidra (relaxation guidée) *	Grande salle Dommartin	Maude Robert
Jeudi 16 mai	19h15-20h00	Pilates Soft Ball (petit matériel) *	Grande salle Dommartin	Maude Robert
Jeudi 23 mai	Dès 19h30	Balade au clair de lune dans les bois du Jorat	Refuge des Charbonnières Villars-Tiercelin	Mathilde Goumaz
Samedi-dimanche 25 et 26 mai	14h00 à 14h00	RUN2AID	Refuges Les Croisées Villars-Mendraz	Grégoire Tanniger
Mardi 28 mai	20h00-22h00	Danse folklorique	Salle du Casino Villars-Mendraz	Véronique Mersi de La Sittelle
Mercredi 29 mai	18h30-19h30	Activité outdoor, renforcement musculaire	Emetteur Sottens	Elisabeth Krieg Müller

DE QUOI S'AGIT-IL?

Bouger fait du bien et procure du plaisir !
Participe au « Duel intercommunal Coop »

Environ 200 communes organisent, en collaboration avec des sociétés locales, les écoles et des particuliers, des activités sportives gratuites entre le 1er mai et le 2 juin. La population a la possibilité d'accumuler des minutes de mouvement pour le compte de sa commune préférée. Notre commune y participe également. Es-tu aussi de la partie ? Participe à notre programme et accumule des minutes de mouvement pour notre commune. Gagnons ensemble le titre de « la commune la plus active de Suisse » !

Tu trouveras le classement actualisé des communes chaque jour en mai sous:
www.duelintercommunalcoop.ch/classement#A

