



coop

MOUTIER  
Cœur de Jura

**Duel intercommunal**  
*La Suisse bouge*

**Dimanche**  
**7 mai**

*Programme au verso !*



***En avant avec le duel !***

***Moutier***

***Quartiers Nord de la Birse VS Quartiers Sud de la Birse***

Le dimanche 7 mai 2017, Moutier participe à La Suisse Bouge. N'hésitez pas à venir découvrir de nouvelles activités dans une ambiance familiale et chaleureuse et à collecter des minutes d'activité physique pour votre quartier.

Les clubs locaux et le Réseau d'activité physique et de sport de la Prévôté se réjouissent de vous retrouver nombreux lors de cette manifestation !

**[www.duelintercommunalcoop.ch](http://www.duelintercommunalcoop.ch)**

Un projet de: [www.lasuissebouge.ch](http://www.lasuissebouge.ch)

coop

suvaliv

  
SwissLife

  
DOSENBACH  
+ SPORT

Toutes les activités sont gratuites. Tenue de sport exigée. Restauration tout au long de la journée.

Des déplacements gratuits (mini-bus) entre les sites seront mis en place.

Horaire	Activité	Lieu
09h00-17h00	Escalade sécurisée de la grande dalle de l'Arête du Raimeux et découverte des traces de dinosaures Départ chaque heure pleine, dès 10 ans, places limitées	Arrête du Raimeux
09h00-17h00	Slalom en roller Prendre son propre matériel si possible	A côté halle polysport
10h00-17h00	Tennis et mini-tennis Matériel à disposition	Forum de l'Arc
10h00-16h00	Squash en libre-accès Matériel à disposition	Squash Moutier
10h00-16h00	Initiation au fitness (machines)	Pacific Fitness
10h00-13h00	Agility et mobility avec votre chien	Cabane cynologique
10h00-11h00	Initiation au judo	Dojo
10h00-10h30	Trampoline-fitness	Devant halle polysport
10h30-12h30	Petit tournoi/ matchs d'unihockey Matériel à disposition	Halle polysport
10h30-11h00	Cardio-Fit	Pacific Fitness
11h00-12h00	Initiation au hip-hop	Halle polysport
11h00-12h00	Initiation à l'aïkido	Dojo
11h30-12h00	Spinning Places limitées	Pacific Fitness
12h00-13h00	Zumba-Dance	Halle polysport
13h00-17h00	Initiation au tennis Matériel à disposition	Tennis de l'Avenir
13h30-14h30	<b>Tentative de record suisse de la plus grande leçon de gymnastique</b>	Devant halle polysport
14h30-16h00	Démo et initiation à l'haltérophilie	Devant halle polysport
15h00-16h30	Nordic walking Quelques paires de bâtons à disposition Adapté aux 60+, mais ouvert à tous	Départ halle polysport
15h00-15h30	Pump	Pacific Fitness
15h00-15h30	Danse moderne Initiation pour les 7-9 ans	Halle polysport
15h30-16h30	Initiation à l'unihockey Matériel à disposition	Halle polysport
15h45-16h15	Danse moderne Initiation pour les 10-12 ans	Halle polysport
16h30-17h00	Danse moderne Initiation pour les 13-15 ans	Halle polysport

Sauf mention contraire, les activités sont ouvertes à toutes et à tous.

Informations supplémentaires : [www.moutier.ch](http://www.moutier.ch) ou [www.duelintercommunalcoop.ch/zip/2740](http://www.duelintercommunalcoop.ch/zip/2740)