



En avant avec le duel

Duel le samedi 21 mai 2016 : Ormont-Dessus contre Massonnens

De quoi s'agit-il ?

Le «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge» est un programme national destiné à encourager l'activité physique et une alimentation saine dans les communes. Du 20 au 28 mai 2016, les communes organisent des manifestations de sport et d'activités physique pour la population. Le but est de récolter le plus grand nombre de «minutes d'activité physique» par commune.

Une journée d'activités gratuite pour tous !



«Suisse Bouge» aux Diablerets

Samedi 21 mai 2016

De 9h00 à 17h00

Dès 9h00, distribution des dossards à la Maison des Congrès, puis c'est parti...
Bougez et composez votre programme d'activités selon vos envies !

Parc des Sports

mini-foot, mini-tennis, tir à l'arc et parcours aventure

9h à 12h

Maison des Congrès (à l'extérieur)

Nordic Walking

9h30 à 10h30 & 15h30 à 16h30

Initiation au biathlon avec des carabines laser

10h30 à 11h30 & 14h à 15h

Pumptrack, initiation

11h30 à 12h30 & 15h30 à 16h30

Urban Parkour, démos et initiation

11h à 12h & 14h30 à 15h30

« Bananashake vélo » de Suvalive et « vélo forestier »

14h30 à 17h00

Maison des Congrès (à l'intérieur)

Pilates

10h à 10h45

deepWORK™

11h à 12h

Sh'bam

12h à 13h15

bodyART®

13h30 à 14h30

Hip Hop

14h à 15h

BodyAttack

14h30 à 15h45

Zumba

15h30 à 16h30

Yoga Kundalini (pour finir la journée en douceur....)

16h00 à 17h15

En continu

Slakline, test de chaussures « five fingers », ping-pong, mini-golf

Sur place, petite restauration de 11h30 à 14h00 et buvette la journée.

Cette journée sportive est gratuite et ouverte à tous !

- bodyART® : un concept d'entraînement qui respecte et crée la liaison nécessaire du corps, de l'esprit et de l'âme
- deepWORK™ : la nouvelle dimension unique de l'entraînement fonctionnel
- Pilates : technique douce de renforcement des chaînes musculaires profondes
- Sh'bam : activité rythmée, de moyenne intensité qui consiste à se défouler en musique sur des rythmes endiablés.
- BodyAttack : combinaison de mouvements d'aérobic et des exercices de renforcement et de stabilisation.
- Yoga Kundalini : yoga dynamique utilisant le mouvement, basé sur le principe de l'énergie vitale