

**coop**  
**Duel intercommunal**

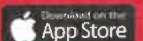
**Sois de la partie!  
Accumule des minutes  
de mouvement pour  
ta commune!**



# Courtedoux

**Du 1<sup>er</sup> au 31 mai**

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



Télécharge l'app  
maintenant

UN PROJET DE **suisse.bouge**

**coop**

groupe **mutuel**

**Blick**

**Vous avez besoin de faire un peu d'exercice et de rencontrer  
à nouveau du monde ?**

**Rejoignez-nous !**

**Durant tout le mois de mai, la Commune de Courtedoux participe à :**

## **" SuisseBouge "**

**TOUTES NOS ACTIVITES SONT GRATUITES**



**Voici le programme détaillé :**

**Tous les jours  
du 1<sup>er</sup> au 31  
mai**

Un parcours initiatique d'environ 2,5 km sera mis en place par Courtebouge dans le village et sa forêt.

Le départ se fera à la rue des Combes où un panneau vous indiquera toutes les informations.

Tout au long du trajet se trouveront des nichoirs. A l'intérieur, vous trouverez des défis à réaliser en famille ou en solo.

*Ce parcours n'est pas réalisable avec des poussettes.*

**Vendredi  
6 mai**

Randonnée - apéro canadien, organisée par Laurie Marchand. Durée 2h00.

Départ par tous les temps, à 18h30 au rond-point de Chevenez. En cas de pluie, l'apéro se déroulera dans un endroit couvert. Merci de vous inscrire auprès de Madame Isabelle Tallat au 078 601 92 29.

**Samedi  
7 mai**

Randonnée poussette organisée par Chloé Weber. Durée 2h00. Départ à 9h00 au terrain de football.

**Mercredi  
11 mai**

Gymnastique douce pour senior, organisée par Pascale Gerber. Début à 9h30, lieu à définir selon le nombre de personnes intéressés. Merci de vous inscrire auprès de Madame Isabelle Tallat au 078 601 92 29.

**" Brioches et cafés offert "**

*Possibilité d'organiser un transport en voiture pour les personnes à mobilité réduite et/ou sans moyen de locomotion.*

**Les lundis  
16 et 23 mai**

Initiation au Yoga adapté aux débutants, organisé par Neil Truncik. Durée 1h00.

A 19h00. Lieu à définir. Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact avec Madame Isabelle Tallat au 078 601 92 29.

Tapis mis à disposition.

**Du vendredi  
au dimanche  
20 au 22 mai**

Course d'orientation, organisée par Monsieur Jean-François Pic. Départ à la halle de gymnastique.

Afin de comptabiliser vos minutes d'activités, n'oubliez pas de télécharger l'application en allant sur le site de [www.suissebouge.ch](http://www.suissebouge.ch)



## Grande fête sportive le samedi 21 mai

Ce jour-là, les sociétés sportives de notre village "**Tennis, Gymnastique, Football**", ouvrent leurs portes aux petits et aux plus grands. Vous pourrez vous initier au sport de votre choix ou alors à tous si vous le souhaitez.

### Horaires :

Dès 9h00 Au terrain de football	Initiation au football : Entraînement et petit match organisé par le FC Courtedoux
Dès 10h00 Au tennis Club	Initiation au tennis : Des moniteurs et des joueurs seront présents. Les raquettes et les balles seront mises à dispositions
De 9h00 à 11h00 A la halle de gymnastique	Découverte de la gymnastique pour tous. Les monitrices des groupes parents-enfants, poussins (4 à 6 ans), minis (7 à 11 ans) et cracks (dès le collège) organiseront diverses activités
De 10h00 à 11h00 Départ à la halle de gymnastique	Urban Training avec Laurence et Fanny
Dès 11h00	Apéritif et repas à la halle de gymnastique
A 11h30 Aux alentours de la halle de gymnastique	Mise en place et échauffement FLASHMOB
A 12h00	FLASHMOB
De 13h30 à 15h00 A la halle de gymnastique	Initiation au Tchoukball avec Méline et Vincent
De 13h30 à 14h30 Départ à la halle de gymnastique	Marche Nordic-Walking avec Sandrine
De 14h00 à 16h00 Aux alentours de la halle de gymnastique	Mini tennis avec matériel mis à disposition par le club de tennis
Dans l'après-midi	Des jeux en famille seront proposés

**Nous comptons sur vous tous pour comptabiliser des points !**