

# midi actif

NATATION  
(TECHNIQUES DE NAGE)  
PILATES  
YOGA  
QI GONG SANTE  
GYM BARRE AU SOL  
FITNESS AQUATIQUE  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
BADMINTON  
COURIR POUR SA SANTE  
STEP  
SQUASH  
GYMNASTIQUE POUR LE DOS  
CROSS-TRAINING  
CUISSSES-ABDOS-FESSIERS  
CYCLING  
INITIATION AU TENNIS

DELEMONT  
PORRENTROY  
ET LES FRANCHES-MONTAGNES

12H15 A 13H15

## 2018/19

AVEC DE NOUVELLES ACTIVITES A DECOUVRIR ET POSSIBILITE DE  
PROLONGER LA SESSION DE PRINTEMPS !!!

Inscription et informations sur: [www.jura.ch/ocs](http://www.jura.ch/ocs) ou sur [www.fondationo2.ch](http://www.fondationo2.ch)