

midi actif

2018/19

PROGRAMME

dès 16 ans révolus

COURS MIDI ACTIF A CHOIX DE 12H15 A 13H15

A découvrir cette année: de nouvelles activités pour tous les goûts!!! Inscription par internet à la session de septembre à décembre 2018 et/ou à la session de janvier à mai 2019. **Vous avez la possibilité de prolonger jusqu'en juin 2019** (session courte ou session longue à choix) sur:

WWW.JURA.CH/DCS OU WWW.FONDATIONO2.CH

80 frs par activité pour la session courte ou **120 frs** pour la session longue (uniquement au printemps) à payer sur place lors de la première séance. Un supplément de 10 frs sera demandé sur facture. Pas de remboursement (lire les conditions générales sur internet). Le descriptif des cours se trouve également sur nos pages internet.

Pour les personnes ne disposant pas d'un accès à internet, il est possible de prendre contact avec l'Office des sports par téléphone.

CONTACT

Office des sports
Case postale 1476
2900 Porrentruy 1
ocs@jura.ch
www.jura.ch/ocs
032 420 34 56

En partenariat avec l'Université populaire jurassienne et la Ligue jurassienne contre le rhumatisme

ATTENTION:
Inscription à une seule activité
par bulletin internet!

Délai d'inscription: 10 jours
avant le début de l'activité.

Confirmation et
informations détaillées par
l'Office des sports.



JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA
OFFICE DES SPORTS

Les cours se déroulent de septembre à décembre 2018 pour la session I,
et de janvier à avril-mai ou juin 2019 pour la session II

PROGRAMME 2018/19











midi actif

DELEMONT

LU	MA	ME	JE	VE
 Natation (techniques de nage) Piscine de La Blancherie	 Pilates* La Blancherie	 Renforcement musculaire La Blancherie	 Badminton La Croisée	 Pilates* La Blancherie
 Cuisses-abdos-fessiers Physic Club	 Squash La Croisée	 Gym barre au sol Pro Senectute Salle Azur	 Qi Gong Santé La Blancherie	 Courir pour sa santé Vestiaires de La Blancherie
 Fitness aquatique** Piscine de La Blancherie				 Cycling Physic Club
 Gymnastique pour le dos*** La Blancherie				

*Pilates de septembre à décembre 2018
 **Fitness aquatique de janvier à avril 2019
 ***Gymnastique pour le dos de septembre à décembre 2018

PORRENTROY

LU	MA	ME	JE	VE
 Renforcement musculaire Oiselier A	 Pilates Banné 2	 Cross-training Let's go fitness	 Badminton Oiselier A	 Qi Gong Santé Banné 23
 Yoga* Salle privée	 Initiation au tennis TCP et TCA	 Step Let's go fitness		 Natation (techniques de nage) Tilleuls
 Gymnastique pour le dos** Tilleuls				

*Une seule session, de septembre à décembre 2018
 **Gymnastique pour le dos de septembre à décembre 2018

FRANCHES-MONTAGNES

 Renforcement musculaire Salle La Pépinière	 Fitness aquatique Piscine Clinique du Noirmont
---	---

Descriptif des cours, dates et animateurs:

WWW.JURA.CH/OCs
WWW.FONDATIONO2.CH