



Delémont, Porrentruy, Franches-Montagnes

2020/21

PROGRAMME

midi
actif

Cours midi actif à choix de 12h15 à 13h15

Inscription en ligne !

A choix: session de septembre à décembre 2020 et/ou session de janvier à avril-mai 2021 (12 ou 16 cours selon les activités).

Prix: - 80 frs par activité pour la session d'automne ou de printemps de 12 cours.

- 100 frs par activité pour la session de printemps de 16 cours.

Exception: tennis à Porrentruy : 100 frs ou 120 frs selon la session choisie.

Pas de remboursement (lire les conditions générales sur internet).

Le descriptif des cours se trouve sur nos pages internet:

www.jura.ch/ocs ou www.fondationo2.ch

Contact

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

ATTENTION:
Inscription à une seule activité
par bulletin internet!

Délai d'inscription: 8 jours avant
le début de l'activité.














Confirmation et
informations détaillées par
l'Office des sports.

Les cours se déroulent de septembre à décembre 2020 pour la session I, et de janvier à avril-mai 2021 pour la session II (12 ou 16 cours).

2020 / 2021

midi actif














Delémont

	LU	MA	ME	JE	VE
	Natation (techniques de nage) Piscine de La Blancherie				
		Pilates Dojo Eric Haenni	Cross- boxing Jura Fight Academy (Courroux)	Renforcement musculaire Blancherie I	Pilates Dojo Eric Haenni
	Cuisses-abdos-fessiers Physic Club				
		Squash* La Croisée	Yoga Dojo Eric Haenni	Urban training Vestiaires Blancherie III	Courir pour sa santé Vestiaires Blancherie III
	Sophrologie Pro Senectute Salle Orange				
		Gymnastique pour le dos* Blancherie I			Indoor cycling Physic Club
					
		Fitness aquatique** Piscine de La Blancherie			

* uniquement session automne



** uniquement session printemps

Porrentruy

	LU	MA	ME	JE	VE
	Aqua Circuit Piscine des Tilleuls petit bassin				
		Basketball Oiselier B	Cross-training Let's go fitness	Badminton Oiselier A	Natation (techniques de nage) Tilleuls
	Yoga Salle privée				
		Pilates Banné 2	Courir pour sa santé (parcours VITA) Vestiaires Oiselier B	Aqua Circuit Piscine des Tilleuls petit bassin	Course pour tous Vestiaires Tilleuls
					
		Initiation au tennis TCP et TCA			Gestion du stress Tilleuls salle de théorie
					
		Gymnastique pour le dos* Tilleuls			

Franches-Montagnes

MA

	Courir pour sa santé ES Saignelégier vest.+salle		Sophrologie ES Saignelégier salle de musique
---	--	---	--

Le programme a lieu sur deux sessions 2020-2021 selon les indications. Sous réserve de modifications.

www.jura.ch/ocs

www.fondationo2.ch