

PROGRAMME 2023 - 2024

DELÉMONT, PORRENTROY, FRANCHES-MONTAGNES

midi
actif

COURS MIDI ACTIF À CHOIX DE 12H15 À 13H15

SESSION I DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023 ET SESSION II DE JANVIER À AVRIL - MAI 2024

INSCRIPTION EN LIGNE VIA LE GUICHET VIRTUEL SUR:

WWW.JURA.CH/OCS OU WWW.FONDATIONO2.CH

PRIX POUR 12 SÉANCES

80.- TOUTES LES ACTIVITÉS SAUF:

100.- RELAXATION & GESTION DU STRESS, YOGA,
LIGHT BOXING, PILATES À DELÉMONT, HIIT À PORRENTROY

ATTENTION

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION I: DU 11 AU 30 AOÛT 2023.

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION II: DU 11 DÉCEMBRE 2023 AU 12 JANVIER 2024.

CONFIRMATION ET INFORMATIONS DÉTAILLÉES ENVOYÉES PAR L'OFFICE DES SPORTS.

CONTACT

OFFICE DES SPORTS

OCS@JURA.CH

WWW.JURA.CH/OCS

032 420 34 50



JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA
OFFICE DES SPORTS

UN PROJET DE L'OFFICE DES SPORTS ET DE LA FONDATION O2

DELEMONT

PORRENTROY

FRANCHES-MONTAGNES



LUNDI

NOUVEAU
RELAXATION
 100- salle orange, pro senectute

NATATION (TECHNIQUES DE NAGE)
 80- piscine de la blancherie

CIRCUIT TRAINING
 80- salle physic club

NOUVEAU
NATATION (PERFECTIONNEMENT)
 80- piscine des tilleuls

QI GONG
 80- salle banné 2

AQUA CIRCUIT
 80- piscine des tilleuls, petit bassin

YOGA
 100- salle privée, rue des tilleuls 5

NOUVEAU
AQUAGYM
 80- piscine du centre de loisirs, saignelégier

+ 7.- PAR ENTRÉE PISCINE



MARDI

NATATION (TECHNIQUES DE NAGE)
 80- piscine de la blancherie

GYMNASTIQUE POUR LE DOS
 80- salle blancherie 1

FITNESS AQUATIQUE ②
 80- piscine de la blancherie, petit bassin

NOUVEAU
NATATION (INITIATION)
 80- piscine des tilleuls + petit bassin

PILATES
 80- salle banné 2

GYMNASTIQUE ① POUR LE DOS
 80- salle tilleuls

NOUVEAU
FELDENKRAIS ②
 80- salle oiselier b



MERCREDI

NOUVEAU
QI GONG
 80- salle blancherie 1

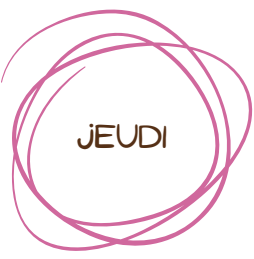
URBAN TRAINING
 80- salle blancherie 3, vestiaires

YOGA
 100- salle orange, pro senectute

CROSS TRAINING
 80- salle let's go fitness

NOUVEAU
CROSS TRAINING
 80- cross training fitness energy, saignelégier

HIIT
 80- salle la pépinière, les breuleux



JEUDI

NOUVEAU
APPRENDRE À COURIR (TECHNIQUES DE COURSE)
 80- salle blancherie 3, vestiaires

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 80- salle blancherie 1

ESCALADE
 80- salle bloc up

NOUVEAU
ZUMBA ②
 80- salle tilleuls

BADMINTON
 80- salle oiselier a

AQUA CIRCUIT
 80- piscine des tilleuls, petit bassin



VENDREDI

NOUVEAU
LIGHT BOXING
 100- jura fight academy, courroux

PILATES
 100- dojo eric haenni

COURSE À PIED
 80- salle blancherie 3, vestiaires

INDOOR CYCLING
 80- salle physic club

NOUVEAU
AQUABIKE
 80- piscine les hémoniées, boncourt

HIIT
 100- salle le studio

① 1ÈRE SESSION UNIQUEMENT
② 2ÈME SESSION UNIQUEMENT

LE PROGRAMME A LIEU SUR DEUX SESSIONS
2023-2024 SELON LES INDICATIONS
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS