

coop

Duel intercommunal
suisse.bouge



10H-14H, TERRAIN DE LA RIVERAINE

Dimanche 5 mai 2019

**A NEUCHÂTEL, PARTICIPE AU RECORD DE LA PLUS GRANDE
LEÇON DE GYM DE SUISSE!**

De 2 à 88 ans, seul-e, entre ami-e-s ou en famille

10h à 11h ÉQUILIBR'ACTION - cours dédié aux seniors
11h à 12h ATELIERS PARENTS-ENFANTS - cours dédié aux familles avec jeunes enfants
12h à 13h CHALLENGE FITNESS - cours dédié aux ados et adultes

Tous les cours sont gratuits! En cas de mauvais temps, ils auront lieu dans la salle de la Riveraine.

Informations et inscriptions: www.lessports.ch

coop

FILA

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

LES SPORTS
VILLE DE NEUCHÂTEL

Ville de
Neuchâtel

DIMANCHE 5 MAI 2019 DÈS 10H

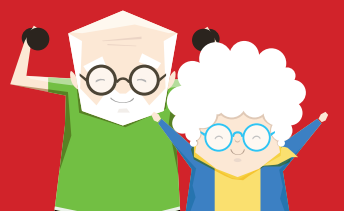
A NEUCHÂTEL, SUR LE TERRAIN DE LA RIVERAINE, PARTICIPE AU RECORD DE LA PLUS GRANDE LEÇON DE GYM DE SUISSE !

DE 2 À 88 ANS, SEUL-E, ENTRE AMI-E-S OU EN FAMILLE.

Informations et inscriptions: www.lessports.ch

ÉQUILIBR'ACTION

DE 10H À 11H



Cours dédié aux **SENIORS**, par Pro Senectute
Leçon de gymnastique adaptée à tous les niveaux et à tous les âges: Renforcement musculaire, posture, équilibre, souplesse, coordination...

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

ATELIERS PARENTS-ENFANTS DE 11H À 12H



Ateliers de 3 activités complémentaires axés développement physique et cérébral

Atelier Gym Serrières: l'éveil à la gym en complicité harmonieuse.

Atelier Aïki-Ludo: Valeurs d'un art martial sans compétition mais en jouant.

Atelier NTC Sport & Intellect: Stimule le potentiel cérébral par des activités physiques.

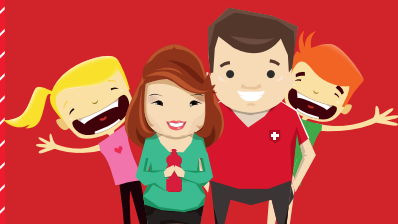


Dojo de Neuchâtel
Espace Culturel
dojo-ne.ch



CHALLENGE FITNESS

DE 12H À 13H



Cours **ADOS-ADULTES**, par Let's Go Fitness

Leçon divisée en 3 cours de 20 minutes:

Body Attack – Mix de mouvements athlétiques et de force

Abdos – renforcement musculaire de la ceinture abdominale

Grit – Entraînement intense de force et souplesse.



MAIS ENCORE... MINI-VILLAGE & RESTAURATION DE 10H À 14H avec la présentation des sociétés partenaires et animations