

midi actif

PROGRAMME 2010-2011

Le Noirmont

Sept. à déc.

2010	
Sophrologie	mardi 14;21;28 septembre 19;26 octobre 02;09;16;23;30 novembre 07;14 décembre
Renforcement aux sports de neige	jeudi 16;23;30 septembre 21;28 octobre 04;11;18;25 novembre 02;09;16 décembre

Janv. à avr.

2011	
Gymnastique pour le dos	mardi 11;18;25 janvier 01;08;22 février 01;08;15;22;29 mars 05 avril
Renforcement aux sports d'été	jeudi 13;20;27 janvier 03;10;24 février 03;10;17;24;31 mars 07 avril

Delémont

Sept. à déc.

Initiation au tennis	lundi 13;20;27 septembre 18;25 octobre 08;15;22;29 novembre 06;13;20 décembre
Pilates	mardi 14;21;28 septembre 19;26 octobre 02;09;16;23;30 novembre 07;14 décembre
Renforcement aux sports de neige	mercredi 15;22;29 septembre 20;27 octobre 03;10;17;24 novembre 01;08;15 décembre
Fitness et aérobic	jeudi 16;23;30 septembre 21;28 octobre 04;11;18;25 novembre 02;09;16 décembre
Gymnastique pour le dos	vendredi 17;24 septembre 01;22;29 octobre 05;12;19;26 novembre 03;10;17 décembre

Janv. à avr.

2011	
Badminton	lundi 10;17;24;31 janvier 07;21;28 février 07;14;21;28 mars 04 avril
Pilates	mardi 11;18;25 janvier 01;08;22 février 01;08;15;22;29 mars 05 avril
Fitness aquatique	mercredi 12;19;26 janvier 02;09;23 février 02;09;16;23;30 mars 06 avril
Renforcement aux sports d'été	jeudi 13;20;27 janvier 03;10;24 février 03;10;17;24;31 mars 07 avril
Initiation à l'art du cirque	vendredi 14;21;28 janvier 04;11;25 février 04;11;18;25 mars 01;08 avril

Porrentruy

Sept. à déc.

2010	
Yoga	lundi 06;13;20;27 septembre 18;25 octobre 08;22 novembre
Gymnastique pour le dos	mardi 14;21;28 septembre 19;26 octobre 02;09;16;23;30 novembre 07;14 décembre
Renforcement aux sports de neige	mercredi 15;22;29 septembre 20;27 octobre 03;10;17;24 novembre 01;08;15 décembre
Badminton	jeudi 16;23;30 septembre 21;28 octobre 04;11;18;25 novembre 02;09;16 décembre

Janv. à avr.

2011	
Initiation au tennis	lundi 10;17;24;31 janvier 07;21;28 février 07;14;21;28 mars 04 avril
Renforcement aux sports d'été	mercredi 12;19;26 janvier 02;09;23 février 02;09;16;23;30 mars 06 avril
Initiation à l'art du cirque	jeudi 13;20;27 janvier 03;10;24 février 03;10;17;24;31 mars 07 avril
Fitness aquatique	vendredi 14;21;28 janvier 04;11;25 février 04;11;18;25 mars 01;08 avril

Inscription MIDI ACTIF 2010-2011

Dès 16 ans révolus

Activité sportive :

Delémont Porrentruy Le Noirmont

Nom : Prénom : Année de naissance :

Adresse : Np : Domicile :

Tél privé : Tél portable :

Courriel :

- J'atteste n'avoir aucune contre-indication médicale pour la pratique de l'activité choisie.
 J'autorise que mon nom et mes coordonnées soient transmis à l'animateur-trice du cours.
 Je suis membre de la Ligue jurassienne contre le rhumatisme.

ATTENTION ! Inscription à UNE SEULE activité par bulletin.

- Délai d'inscription: 2 semaines avant le début de l'activité.

- Inscription au moyen du présent bulletin ou: www.fondationo2.ch/aap ou www.jura.ch/ocs.

- Confirmation de l'activité par l'OCS 1 semaine avant le premier cours.

Signature :

Prix: 60 frs Supplément de 20 frs
pour les activités en piscine.

Yoga à Porrentruy: 8 séances à 40 frs