

Programme
DOCTIF
 2012
 2013
PIWI

Inscription par internet ou au moyen du bulletin ci-dessous.
PAIEMENT: à remettre à l'animateur lors de la première séance (ou exceptionnellement lors de la 2ème séance).

Programme détaillé et informations:

- Office des sports, Case postale 1476 , 2900 Porrentruy 1
 032 420 34 50 / 56
 www.jura.ch/ocs ocs@jura.ch
- Fondation O2, Case postale 2134, 2800 Delémont
 032 420 88 90 / 94
 www.fondationo2.ch/aap info@fondationo2.ch

ATTENTION ! Inscription à UNE SEULE activité par bulletin.

Décali d'inscription 2 semaines avant le début de l'activité au moyen du présent bulletin ou par internet.

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



Inscription MIDI ACTIF 2012-2013

Dès 16 ans révolus

ACTIVITE CHOISIE PERIODE sept.-déc.2012 janv.-mai 2013

LIEU Delémont Porrentruy Saignelégier

Année de naissance : _____

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

COURRIEL _____

Tél privé : _____ Tél portable : _____

- 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.

! Bulletin à envoyer à l'Office des sports

programme

midi

actif

DELEMONT

2012

2013

lu	Initiation au tennis Gymnastique du dos	3-10-17-24 sept./ 1-22-29 oct./ 5-12- 19-26 nov./ 3 déc.
ma	Zumba	4-11-18-25 sept./ 2-23-30 oct./ 6-13-20-27 nov./ 4 déc.
me	Renforcement aux sports de neige	5-12-19 sept./ 3-24-31 oct./ 7-14-21-28 nov./ 12-19 déc.
je	Pilates (débutants) Badminton	6-13-20-27 sept./ 4-25 oct./ 7-14-21-28 nov./ 6-13 déc.
ve	Fit-boxing Courir pour sa santé	7-14-21-28 sept./ 5-26 oct./ 8-15-22-29 nov./ 7 déc.

PORRENTRUY

lu	Yoga ^{10x} Renforcement aux sports de neige	3-10-17-24 sept./ 1-22-29 oct./ 5-19 nov.
ma	Gymnastique du dos Escalade en salle	4-11-18-25 sept./ 2-23-30 oct./ 6-13-20-27 nov./ 4 déc.
me	Zumba	5-12-19-26 sept./ 3-24-31 oct./ 7-14- 21-28 nov./ 5 déc.
je	Badminton	6-13-20-27 sept./ 4-25 oct./ 8-15-22-29 nov./ 6-13 déc.

de janvier à avril 2013

DELEMONT

lu	Badminton Gymnastique du dos	7-14-21-28 janv./ 4-18- 25 fév./ 4-11-18-25 mars/ 15 avr.
ma	Fitness aquatique	8-15-22-29 janv./ 5-19- 26 fév./ 5-12-19-26 mars/ 16 avr.
me	Fitness/aérobic	9-16-23-30 janv./ 6-20- 27 fév./ 6-13-20 mars/ 17-24 avr.
je	Stretching postural Hockey sur glace ^{10x} Patinage ^{10x}	10-17-24-31 janv./ 7-21- 28 fév./ 7-14-21-28 mars/ 18 avr.
ve	Courir pour sa santé Zumba	11-18 janv./ 1-8-22 fév./ 1-8-15-22 mars/ 19-26 avr./ 3 mai

PORRENTRUY

lu	Initiation au tennis	7-14-21-28 janv./ 4-18- 25 fév./ 4-11-18-25 mars/ 15 avr.
ma	Escalade en salle	8-15-22-29 janv./ 5-19- 26 fév./ 5-12-19-26 mars/ 16 avr.
me	Courir pour sa santé	9-16-23-30 janv./ 6-20- 27 fév./ 6-13-20-27 mars/ 17 avr.
je	Zumba	10-17-24-31 janv./ 7-21- 28 fév./ 7-14-21-28 mars/ 18 avr.
ve	Fitness aquatique	11-18-25 janv./ 1-8-22 fév./ 1-8-15-22 mars/ 19 avr.

SAIGNELEGIER

me	Activités Fitness: renforcement musculaire & cardio-vasculaire	5-12-19-26 sept./ 3-24-31 oct./ 7-14-21-28 nov./ 5 déc.
-----------	---	--

SAIGNELEGIER

me	Activités Fitness: renforcement musculaire & cardio-vasculaire	9-16-23-30 janv./ 6-20-27 fév./ 6-13-20-27 mars/ 17 avr.
-----------	---	---

inscription midi actif 2012-2013

Dès 16 ans révolus

ATTENTION ! Inscription en ligne ou au moyen du bulletin au verso.

Renseignements et informations sur www.fondationo2.ch/aap ou
www.jura.ch/ocs.

PRIX: 60 frs pour 12 séances (+20 frs pour les activités en piscine) /
50frs pour patinage et hockey sur glace/ 45frs pour yoga.
Pas de prix spéciaux pour les autres cours!!!

de septembre à décembre 2012