



# midi actif

2019/20

## PROGRAMME

Delémont, Porrentruy, Franches-Montagnes

### Cours midi actif à choix de 12h15 à 13h15

dès 16 ans révolus

A découvrir cette année: de nouvelles activités pour tous les goûts!!! Inscription par internet à la session de septembre à décembre 2019 et/ou à la session de janvier à avril-mai 2020 (12 ou 16 cours selon les activités).

[www.jura.ch/ocs](http://www.jura.ch/ocs) ou [www.fondationo2.ch](http://www.fondationo2.ch)

**80 frs par activité** pour la session d'automne de 12 cours (sauf fitness aquatique au Noirmont: **100 frs**) et **100 frs** pour la session de 16 cours (uniquement au printemps) à payer sur place lors de la première séance. Un supplément de 10 frs sera demandé sur facture. Pas de remboursement (lire les conditions générales sur internet). Le descriptif des cours se trouve également sur nos pages internet.

### Contact

















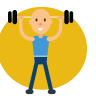
Office des sports  
Case postale 1476  
2900 Porrentruy 1  
ocs@jura.ch  
[www.jura.ch/ocs](http://www.jura.ch/ocs)  
032 420 34 56

**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.

## Delémont

LU	MA	ME	JE	VE
 <b>Natation</b> (techniques de nage) Piscine de La Blancherie	 <b>Pilates</b> Dojo Eric Haenni	 <b>Cross-boxing</b> Jura Fight Academy (Courroux)	 <b>Badminton</b> La Croisée	 <b>Pilates</b> Dojo Eric Haenni
 <b>Cuisses-abdos-fessiers</b> Physic Club	 <b>Squash</b> La Croisée	 <b>Gym barre au sol</b> Pro Senectute Salle Azur	 <b>Qi Gong Santé</b> Dojo Eric Haenni	 <b>Courir pour sa santé</b> Vestiaires Blancherie III
 <b>Sophrologie</b> Pro Senectute Salle Azur	 <b>Gymnastique pour le dos*</b> Blancherie I	 <b>Yoga</b> Dojo Eric Haenni	 <b>Urban training</b> Vestiaires Blancherie III	 <b>Indoor cycling</b> Physic Club
	 <b>Fitness aquatique**</b> Piscine de La Blancherie	 <b>Renforcement musculaire</b> Blancherie I	* uniquement session automne ** uniquement session printemps	

## Porrentruy

LU	MA	ME	JE	VE
 <b>Aqua Circuit</b> Piscine des Tilleuls	 <b>Basketball</b> Oiselier B	 <b>Cross-training</b> Let's go fitness	 <b>Badminton</b> Oiselier A	 <b>Natation</b> (techniques de nage) Tilleuls
 <b>Renforcement musculaire</b> Oiselier A	 <b>Pilates</b> Banné 2			
 <b>Urban training</b> Activa Fitness (Rte d'Alle 1b)	 <b>Initiation au tennis</b> TCP et TCA			
 <b>Yoga</b> Salle privée	 <b>Gymnastique pour le dos*</b> Tilleuls			
		 <b>Renforcement musculaire</b> Salle La Pépinière	 <b>Fitness aquatique</b> Piscine Clinique du Noirmont	

Le programme a lieu sur deux sessions 2019-2020 selon les indications. Sous réserve de modifications.