

2021/22

PROGRAMME

# midi actif

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

Session 1 de septembre à décembre 2021 et session 2 de février à mai 2022.

Inscription en ligne via le Guichet virtuel sur:  
[www.jura.ch/ocs](http://www.jura.ch/ocs)

**Prix** pour 12 séances

- 80 Toutes les activités sauf:
- 100 Sophrologie, Pilates, Cross-boxing, Yoga, Hiit à Delémont.
- 150 Patinage, Tennis.

Pas de remboursement (cf. conditions générales sur internet).

Un projet de l'Office des sports et de la Fondation O2.

### Attention:

**Délai d'inscription session I : du 13 au 29 août 2021.**

**Délai d'inscription session II : du 20 décembre 2021 au 16 janvier 2022.**

**Confirmation et informations détaillées envoyées par l'Office des sports.**

## Contact










Office des sports  
Case postale 1476  
2900 Porrentruy 1  
[ocs@jura.ch](mailto:ocs@jura.ch)  
[www.jura.ch/ocs](http://www.jura.ch/ocs)  
032 420 34 50

# Delémont

LU	MA	ME	JE	VE
<p>80 Natation (techniques de nage) Piscine de La Blancherie</p> 	<p>100 Pilates Dojo Eric Haenni</p> 	<p>100 Cross-boxing Jura Fight Academy</p> 	<p>80 Renforcement musculaire Blancherie I</p> 	<p>100 Pilates Dojo Eric Haenni</p> 
<p>80 Cuisses-abdos-fessiers Physic Club</p> 	<p>80 Courir pour sa santé Vestiaires Blancherie II</p> 	<p>100 Yoga Dojo Eric Haenni</p> 	<p>80 Urban training Vestiaires Blancherie III</p> 	<p>80 Courir pour sa santé Vestiaires Blancherie III</p> 
<p>100 Sophrologie Pro Senectute Salle Orange</p> 	<p>80 Gymnastique pour le dos* Blancherie I</p> 		<p>100 HIIT Lion's cage</p> 	<p>80 Indoor cycling Physic Club</p> 
	<p>80 Fitness aquatique** Piscine de La Blancherie</p> 			

\*Uniquement session automne  
\*\*Uniquement session printemps

# Porrentruy

LU	MA	ME	JE	VE
<p>80 Aqua Circuit Piscine des Tilleuls petit bassin</p> 	<p>80 Basketball Oiselier B</p> 	<p>80 Cross-training Let's go fitness</p> 	<p>80 Badminton Oiselier A</p> 	<p>80 Gestion du stress Tilleuls salle de gymnastique</p> 
<p>100 Yoga Salle privée</p> 	<p>80 Pilates Banné 2</p> 		<p>80 Aqua Circuit Piscine des Tilleuls petit bassin</p> 	<p>150 Patinage (initiation) Patinoire Raiffeisen Arena</p> 
<p>80 Urban training Vestiaires Oiselier A</p> 	<p>150 Initiation au tennis TCP et TCA</p> 			
	<p>80 Gymnastique pour le dos* Tilleuls</p> 			

# Franches-Montagnes

MA	ME
<p>80 Sophrologie ES Saignelégier salle de gymnastique</p> 	<p>80 HIIT La Pépinière, Les Breuleux</p> 
	<p>80 Multi-sports Salle de gymnastique du Noirmont</p> 

Le programme a lieu sur deux sessions 2021-2022 selon les indications. Sous réserve de modifications.

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