

2016/17

# midi actif

## PROGRAMME

dès 16 ans révolus

## COURS MIDI ACTIF A CHOIX DE 12H15 A 13H15

Inscription par internet à la session de septembre à décembre 2016 et/ou à la session de janvier à mai 2017 sur:

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

80 frs par activité 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 sur nos pages internet.

Pour les personnes ne disposant pas d'un accès à internet, il est possible de prendre contact avec l'Office des sports par téléphone.

ATTENTION:  
Inscription à une seule activité  
par bulletin internet!

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

Confirmation et  
informations détaillées par  
l'Office des sports.

## CONTACT

Office de sports  
Case postale 1476  
2900 Porrentruy 1  
[ocs@jura.ch](mailto:ocs@jura.ch)  
[www.jura.ch/ocs](http://www.jura.ch/ocs)  
032 422 34 56

DELEMONT


**lu**



Natation  
(techniques  
de nage)

Piscine de la Blancherie

**ma**



Yoga

Salle Azur  
Pro Senectute

**me**



Renforcement  
musculaire

La Blancherie

**je**



Capoiera  
angola

Dojo Eric Haenni

**ve**



Pilayoga\*

Salle Joëlle  
Prince

**ma**



Fitness  
aquatique\*

Piscine de la Blancherie

**je**



Badminton

La Croisée

**ve**



Courir pour  
sa santé

Vestiaires de la  
Blancherie

Les cours se déroulent de septembre à décembre 2016 : session I et de janvier à avril 2017: session II.

\*Partenariat avec l'université populaire (UP) , inscription uniquement via l'UP: de sept. à déc. pour le fitness aquatique et de janv. à avril pour le pilayoga.

PORRENTROY


**lu**



Yoga

Salle privée

**ma**



Pilates

Oiselier B


**me**



Natation  
(techniques  
de nage)

Tilleuls: 1 ligne d'eau

**je**



Badminton

Oiselier A

**ve**



Courir pour  
sa santé

Vestiaires de l'Oiselier

**lu**



Renforcement  
musculaire

Oiselier A

**ve**



Fitness  
aquatique

Piscine des Tilleuls  
petit bassin

Les cours se déroulent de septembre à décembre 2016 : session I et de janvier à avril 2017: session II

Le programme a lieu sur deux sessions: 2016-2017. Sous réserve de modifications.