

PROGRAMME 2024 - 2025

DELÉMONT, PORRENTROY, FRANCHES-MONTAGNES



midi
actif

COURS MIDI ACTIF À CHOIX DE 12H15 À 13H15

SESSION I DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024 ET SESSION II DE JANVIER À AVRIL - MAI 2025

INSCRIPTION EN LIGNE VIA LE GUICHET VIRTUEL SUR :

WWW.JURA.CH/OCS OU WWW.FONDATIONO2.CH

PRIX POUR 12 SÉANCES / POUR 15 SÉANCES

80.-
12 X

TOUTES LES ACTIVITÉS SAUF :

100.-
15 X

100.-
12 X

YOGA À DELÉMONT & PORRENTROY, SELF DEFENSE À COURROUX,
PILATES ET FELDENKRAIS À DELÉMONT, HIIT ET SHIBASHI À PORRENTROY

125.-
15 X

ATTENTION

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION I : DU 17 AOÛT AU 1 SEPTEMBRE 2024.

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION II : DU 9 DÉCEMBRE 2024 AU 10 JANVIER 2025.

CONFIRMATION ET INFORMATIONS DÉTAILLÉES ENVOYÉES PAR L'OFFICE DES SPORTS.

CONTACT

OFFICE DES SPORTS

OCS@JURA.CH

WWW.JURA.CH/OCS

032 420 34 50



DELEMONT

PORRENTRUUY

FRANCHES-MONTAGNES

LUNDI

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE)

CIRCUIT TRAINING

POUND
COURRENDLIN NOUVEAU!

VINYASA YOGA
NOUVEAU!

AQUA CIRCUIT

YOGA

AQUAGYM^②
SAIGNELÉGIER

+ 7.- PAR ENTRÉE PISCINE

MARDI

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE)

POSTURE

FITNESS AQUATIQUE^②

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE, PERFECTIONNEMENT)

PILATES

HIIT

GYMNASTIQUE DU DOS^①

MERCREDI

URBAN TRAINING

YOGA^②

SELF-DÉFENSE
COURROUX NOUVEAU!

CROSS TRAINING

SHIBASHI^②
NOUVEAU!

COACHING EN SELF-DÉFENSE
NOUVEAU!

CROSS TRAINING
SAIGNELÉGIER

HIIT
LES BREULEUX

JEUDI

APPRENDRE À COURIR
(TECHNIQUES DE COURSE)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ESCALADE

FELDENKRAIS
NOUVEAU!

BADMINTON

AQUA CIRCUIT

VENDREDI

PILATES

COURSE À PIED

INDOOR CYCLING

HIIT

① 1ÈRE SESSION UNIQUEMENT
 ② 2ÈME SESSION UNIQUEMENT



WWW.JURA.CH/OCS
 WWW.FONDATIONO2.CH