

Duel intercommunal - suisse.bouge 2023 - Programme d'activités du 1er au 31 mai 2023

<https://www.val-de-ruz.ch/agenda>.

Activités	Date	Lieu	Description	Liens d'inscription/Renseignements
<b>Journée 10e de la commune</b> Programme spécial sur site	<b>Dimanche 7 mai</b> 10h00 à 17h00	La Fontenelle	Aïkido, Gym adultes et seniors, Contes inédits, Judo/Ju-Jitsu, Gym Parents-Enfants, Parkour, Target Sprint, Tennis, Trial.	<a href="https://www.duelintercommunalcoop.ch/communes/val-de-ruz-17051">https://www.duelintercommunalcoop.ch/communes/val-de-ruz-17051</a>
<b>Airfit</b> Sur inscription. Tous niveaux.	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi à 18h30 Jeudi à 18h30	Rendez-vous indiqués sur le site	Besoin de vider votre tête, de prendre un grand bol d'air tout en affrontant vos limites ? Avec AirFit, vous allez vous dépenser et améliorer votre condition physique en alliant plein air, plaisir, santé, convivialité et performance.	<a href="http://www.airfit.club">www.airfit.club</a>
<b>Aïkido Enfants</b> Cours d'initiation (de 5 à 13 ans)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi à 17h00 Mercredi à 17h00	Dojo du Val-de-Ruz, Comble Emine 1, Cernier	Maintenez-vous en forme, harmonisez votre esprit avec votre corps et apprenez à vous défendre !	<a href="https://aikido-val-de-ruz.ch/">https://aikido-val-de-ruz.ch/</a>
<b>Aïkido Adultes</b> Cours d'initiation (de 14 ans à 85 ans)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi à 18h45 Jeudi à 18h45	Dojo du Val-de-Ruz, Comble Emine 1, Cernier	(suite) L'Aïkido est un art martial sans compétition permettant de développer l'empathie et le respect ainsi que d'améliorer la concentration et la gestion du stress.	<a href="https://aikido-val-de-ruz.ch/">https://aikido-val-de-ruz.ch/</a>
<b>Agrès Portes-ouvertes</b> Team agrès Val-de-Ruz	<b>Lundi 22 mai, 16h30-18h30</b>  <b>Mercredi 24 mai, 15h30-17h30</b>	Salle de gym de Coffrane (collège)  Salle de gym de Dombresson	Découvrez la gymnastique aux agrès. Si tu as entre 5 et 10 ans, viens essayer. Nous sommes un club phare de compétition du canton et cela nous tient à cœur de le représenter dans toute la Suisse!	<a href="https://www.team-agres-val-de-ruz.ch/">https://www.team-agres-val-de-ruz.ch/</a>
<b>Atelier jeux de sociétés</b> (dès 16 ans)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi de 20h15-22h00	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	L'atelier jeux de sociétés à été développé afin de permettre à tous (sportif et moins sportif) de se retrouver dans une ambiance de partage agréable afin de passer de super moments.	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>
<b>Athlétisme</b> (dès 4 ans)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mercredi de 18h00-20h00	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	L'athlétisme est un ensemble d'épreuves sportives comprenant les courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche.	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>
<b>Athlétisme</b> (dès 10 ans)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Lundi de 18h30-20h00	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	(suite) Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur.	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>
<b>Bodyactiv</b> Sur inscription.	<b>Du 1 au 31 mai</b> Lundi 19h00 à Vilars Mardi 19h15 à Chézard	Ancien collège, Côtière 13, Vilars Collège de Chézard	30 min de danse cardio et 30 min de renforcement musculaire, bouger dans une ambiance fun et décontractée.	<a href="http://www.sofitsportsante.ch">par message ou whatsapp au 077 421 23 62</a> <a href="http://www.sofitsportsante.ch">www.sofitsportsante.ch</a>
<b>Contes</b> Sur inscription.	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi à 14h00 Vendredi à 18h30	Maison des contes Rue des Jonquilles 3 CH - 2053 Cernier	Vivre un moment hors du temps dans un endroit féérique où règne la magie des contes. Nature, animaux, fées et lutins malins s'inventent au fil des histoires inédites. Pour tous les petits et grands.	<a href="mailto:info@lamaisondescontes.ch">info@lamaisondescontes.ch</a> <a href="http://www.lamaisondescontes.ch">www.lamaisondescontes.ch</a>
<b>Danse Country</b> (dès 20 ans)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi de 19h00-20h00	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	Les cours de danse country sont des super moment dans une ambiance inoubliable à passé avec des gens formidable qui ont tous la même passion "la Country".	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>
<b>Danse classique adulte découverte</b> sur inscription.	<b>Du 1 au 31 mai</b> Jeudi 10h00 à 11h00	Ecole de Danse Hélène Cazes Allée des Erables 4 - 2053 Cernier	La danse classique exige une technique spécifique, faite de précision gestuelle, de souplesse et de coordination. Elle permet à votre corps de gagner en harmonie et en grâce tout en développant votre équilibre et votre maintien.	<a href="http://www.ecolededanse.ch">www.ecolededanse.ch</a> Tel 079 407 95 36 email: helene.cazes@ecoledanse.ch
<b>Gym Parent-Enfant</b> (dès 2ans et demi)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Lundi de 16h00-17h15	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	La gym parents-enfants est un joli moment de complicité, de partage et de rire. L'enfant découvre le sport tout en développant sa motricité, en l'encourageant à la pratique du mouvement, en stimulant sa socialisation et sa communication avec les autres enfants dans un	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>

<b>Gym Jeunesse</b> (dès 6 ans)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Jeudi de 18h15-19h15	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	La gym jeunesse est un bon moment gymnique pour que vos enfants puisse développer leurs compétences naturelles du mouvement et leurs motricité.	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>
<b>Gym Dame</b>	<b>Du 1 au 31 mai</b> Lundi de 20h15-22h00	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	L'objectif du groupe dames (dès 16 ans) est d'acquérir une bonne condition physique. Les leçons en musique sont dynamiques et variées et sont accessibles à tous.	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>
<b>Gymnastique</b> Fête régionale du Val-de-Ruz	<b>27-28 mai 2023</b>	Fondation Borel, cour du collège Dombresson	Venez assister aux concours et démonstrations des gymnastes des différentes sociétés de la région et les soutenir.	<a href="http://www.fsg-dombresson-villiers.ch">www.fsg-dombresson-villiers.ch</a>
<b>Gymnastique</b> Fête catonale Parents-Enfants et Infantine	<b>28 mai 2023</b>	Fondation Borel, cour du collège Dombresson	Venez assister aux concours et démonstrations des tous jeunes gymnastes du canton de Neuchâtel et les soutenir.	<a href="http://www.fsg-dombresson-villiers.ch">www.fsg-dombresson-villiers.ch</a>
<b>Judo handicap</b> (6-15 ans)	<b>Du 1er au 31 mai 2023</b> Lundi de 16h45 à 17h30	Dojo collège de Fontainemelon, sous-sol	Cours spécifique pour les enfants en situation de handicap mental, sensoriel ou physique.	<a href="http://www.jkc.ch">www.jkc.ch</a>
<b>Judo Ludo</b> (4 ans 1/2 à 6 ans)	<b>Du 1er au 31 mai 2023</b> Jeudi de 16h à 17h	Dojo collège de Fontainemelon, sous-sol	Cours de pré-judo pour apprendre au travers du jeu à tomber et à acquérir les première notion de coordination et de dissociation.	<a href="http://www.jkc.ch">www.jkc.ch</a>
<b>Judo</b> Débutants 1	<b>Du 1er au 31 mai 2023</b> Mardi de 16h00 à 17h00 Jeudi de 17h00 à 18h00	Dojo collège de Fontainemelon, sous-sol	Cours de judo pour les débutants. Apprentissage des chutes et des premières techniques de judo, debout et au sol.	<a href="http://www.jkc.ch">www.jkc.ch</a>
<b>Ju-Jitsu</b> Cours Ados-Adultes	<b>Du 1er au 31 mai 2023</b> Jeudi de 19h30 à 21h00	Dojo collège de Fontainemelon, sous-sol	Cours de Ju-Jitsu pour ados et adultes. Apprentissage des principes d'auto-défense.	<a href="http://www.jkc.ch">www.jkc.ch</a>
<b>MOBILITY</b> Initiation avec chiens	<b>Samedi 13 mai 2023</b> De 10h30 à 16h00	Terrain de Boudevilliers. Balisage.	Des parcours de jeux et d'obstacles simples à faire avec votre chien et votre famille, vos amis... Les enfants sont les bienvenus accompagnés d'un adulte. Facile, amusant, convivial et ouvert à tous !	SCVR Les amis du chien Chemin de Bioley, Boudevilliers scvr@clubdesk.com
<b>Moderne jazz initiation</b> <b>6-8 ans</b> Sur inscription	<b>Du 1 au 31 mai</b> Lundi 16h45 à 17h30	Ecole de Danse Hélène Cazes Allée des Erables 4 - 2053 Cernier	La danse moderne-jazz puise son inspiration et son énergie dans la musique et le métissage de différentes cultures. Danse organique, fluide ou syncopée qui permet au danseur de s'exprimer librement.	<a href="http://www.ecolededanse.ch">www.ecolededanse.ch</a> Tel 079 407 95 36 email: helene.cazes@ecoledanse.ch
<b>Kids Move</b> 5 à 15 ans Sur inscription	<b>Du 1 au 31 mai</b> Vendredi entre 15h45 à 18h30 selon l'âge de l'enfant	Ancien collège, Côtière 13. Vilars	Viens bouger, danser et t'amuser sur des chorégraphies dynamiques et sur les musiques que tu as l'habitude d'écouter	<a href="http://www.sofitsportsante.ch">par message ou whatsapp au 077 421 23 62</a> <a href="http://www.sofitsportsante.ch">www.sofitsportsante.ch</a>
<b>Parkour</b> Dès 15 ans	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mercredi de 20h15-21h45	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	Le parkour, ou art du déplacement est une discipline sportive acrobatique qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels, par des mouvements rapides et agiles et sans l'aide de matériel. Les pratiquants sont dénommés « traceurs »	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>
<b>Parkour</b> (dès 10 ans)	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi de 17h15-18h45	Salle de gym Guillaume-farel à Cernier (à côté de la déchetterie)	Le parkour, ou art du déplacement est une discipline sportive acrobatique qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels, par des mouvements rapides et agiles et sans l'aide de matériel. Les pratiquants sont dénommés « traceurs ».	<a href="http://www.fsg-cernier.ch/">http://www.fsg-cernier.ch/</a>
<b>Pilates</b> Sur inscription.	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi 18h00 Chézard Jeudi 18h00 Chézard	Au collège de Chézard Atelier Yoga, Grand rue, à Chézard	Le Pilates vous aidera à améliorer votre souplesse tout en renforçant les muscles profonds. Vous remarquerez une diminution du stress grâce à la respiration. La précision du mouvement demande de la concentration pour les exercices à effectuer.	<a href="http://www.sofitsportsante.ch">par message ou whatsapp au 077 421 23 62</a> <a href="http://www.sofitsportsante.ch">www.sofitsportsante.ch</a>
<b>Stretching et renforcement doux</b> Sur inscription.	<b>Du 1 au 31 mai</b> Mardi 09h30 à 10h30 Jeudi 20h15 à 21h15	Ecole de Danse Hélène Cazes Allée des Erables 4 - 2053 Cernier	Le cours est composé de mouvements doux, d'étirements et de renforcement musculaire permettant au corps de garder toute sa souplesse et sa mobilité. Travail de la posture que vous pourrez utiliser dans votre quotidien	<a href="http://www.ecolededanse.ch">www.ecolededanse.ch</a> Tel 079 407 95 36 email: helene.cazes@ecoledanse.ch
<b>Tennis Club Val-de-Ruz</b> Initiation au tennis (dès 20 ans) Sur inscription.	<b>Lundis 15, 22, 29 mai</b> A 20h00 durée 60 ou 120 minutes	Tennis La Fontenelle	Vous avez toujours voulu essayez ce magnifique sport qu'est le tennis ou simplement faire la connaissance d'autres joueurs débutants.	<a href="mailto:info@tcvr.ch">info@tcvr.ch</a> <a href="http://www.tcvr.ch">www.tcvr.ch</a>

<b>Tennis Club Val-de-Ruz</b> Initiation au tennis (de 4 à 20 ans)	<b>Merccredi 3 mai</b> De 13h00 à 16h00	Tennis La Fontenelle	Le TC Val-de-Ruz organise une journée d'accueil à Cernier par tous les temps. Venez découvrir un sport ludique et adapté à tous.	<a href="http://www.tcvr.ch">www.tcvr.ch</a>
<b>Tennis Club Val-de-Ruz</b> Libre accès au terrain. Sur inscription.	<b>Tous les jours de la semaine</b> entre De 08h00 et 12h00	Tennis La Fontenelle	Venez pratiquer le tennis gratuitement.	<a href="http://www.tcvr.ch">www.tcvr.ch</a>
<b>Traifit Sport outdoor</b> Sur inscription.	<b>Du 1 au 31 mai</b> Jeudi à 18h30	Au Bois d'Yé à Engollon Sport, nature et forêt. Notre salle de sport en extérieur.	Cardio, renforcement et gym douce. Adaptez votre entraînement en effectuant des exercices comme dans une salle de fitness. Musculation à l'aide de sangles élastiques.	<a href="#">par message ou whatsapp au 077 421 23 62</a> <a href="http://www.sofitsportsante.ch">www.sofitsportsante.ch</a>
<b>TRIAL</b> Démonstrations	<b>Les 2, 9, 16, 23, 30 mai</b> A 18h00	Terrain des Gollières/Les Hauts-Geneveys.	Démonstrations et présentation motos trial électrique pour enfants.	Facebook Amicale du Trial des Hauts-Geneveys
<b>TRIAL</b> Concours interne	<b>Samedi 13 mai 2023</b> De 10h00 à 16h00	Terrain des Gollières/Les Hauts-Geneveys.	Concours interne au club, démonstrations et présentation motos trial électrique pour enfants.	Facebook Amicale du Trial des Hauts-Geneveys