

Santé – Les Jurassien·ne·s se bougent à la pause de midi

Midi actif repart avec de nouveaux cours et le retour des cours dans les Franches-Montagnes.



Pour cette 11^{ème} édition, 21 cours sont proposés à la population jurassienne, dès 16 ans, aux Breuleux (nouveau), à Delémont et à Porrentruy.

Le programme de ces deux prochaines sessions comprend les cours qui connaissent le plus de succès tels que le badminton, la course à pied, le fitness aquatique, le pilates, le renforcement musculaire et le yoga, ainsi que des nouveautés telles que la barre au sol, le Qi Gong, le pole fitness, le smovey, le steps et l'urban training.

Le projet Midi actif vise la promotion de l'activité physique en proposant un large choix de cours, entre 12h-12h15 et 13h-13h15. Il vise à encourager les participant-e-s à découvrir de nouvelles disciplines et à poursuivre leur activité en s'inscrivant par la suite dans les clubs et sociétés de la région. Dans le cadre de ces cours, les clubs de sport et sociétés concernés sont présentés et valorisés.

[Inscription](#)