Les Jurassien·ne·s se bougent à midi

Le programme Midi actif reprend et propose 29 cours de sport et de gestion du stress à Porrentruy, Delémont ainsi qu'aux Franches-Montagnes. Une démarche originale ouverte à toute la population dès 16 ans.



Cette année à nouveau, le programme de Midi actif est alléchant : renforcement musculaire, natation, course à pied, squash, tennis, etc. Afin de prendre en compte la santé mentale, des activités telles que gestion du stress et sophrologie sont également proposées. A noter que les consignes sanitaires et les recommandations de l'OFSP seront respectées durant les cours. Si tel ne pouvait être le cas, et selon l'évolution de la situation, certains cours pourraient être annulés, la sécurité et la santé des participant·e·s étant une priorité.

Les inscriptions en ligne seront possibles dès le **lundi 17 août 2020 et jusqu'au dimanche 30 août.**

Pour rappel, 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 qui sont présentés et valorisés dans le cadre de ces cours.

Prix: 80.- pour 12 cours; 100.- pour 16 cours. Exception: tennis: 100.- et 120.- Les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.

En savoir plus