

MAI Le mois qui bouge à Val-de-Ruz

Depuis 2015, la Commune de Val-de-Ruz participe activement, avec l'appui de sociétés locales et d'associations régionales, au programme national de la Suisse bouge.

La prochaine édition du Duel intercommunal Coop suisse.bouge se déroulera du 1^{er} mai au 2 juin 2024, avec une journée officielle organisée le dimanche 5 mai 2024 à La Fontenelle, à Cernier.

Soyez nombreux à additionner vos minutes au compteur de suisse.bouge à Val-de-Ruz.

Chaque minute compte !



www.duelintercommunalcoop.ch/communes/val-de-ruz-21684#events

Journée officielle de la Commune de Val-de-Ruz Dimanche 5 mai 2024 à La Fontenelle à Cernier

Activité	Heure	Public/tenue	Détails	Organisation/Contact
Aïkido Initiation pour enfants et adultes	10h00 à 16h30	De 5 à 85 ans Tous niveaux Tenue de sport	Maintenez-vous en forme, harmonisez votre esprit avec votre corps et apprenez à vous défendre.	Andreas Baumann et Carine Schenk enseignants Aïkido pour enfants et adultes
Aquafit dès 18 ans Fitness aquatique	11h15 à 12h00	Dès 18 ans Tenue de bain	L'Aquafit est un mode d'entraînement aérobic dans l'eau.	https://charlottenation.com
Danse urbaine Initiation	10h30 à 11h30	Dès 10 ans Tenue de sport	La danse urbaine est une fusion créative combinant l'énergie brute du krump avec la fluidité du hip-hop.	École de Danse Hélène Cazes Allée des Érables 4 - 2053 Cernier www.ecolededanse.ch
Natation dès 16 ans Plaisir et aisance, perfectionnement	09h00 à 10h00	Dès 16 ans Tenue de bain	Au centre des cours, Charlottenation place la notion de plaisir et d'aisance dans l'eau et vous guide dans vos avancées.	https://charlottenation.com
Natation de 3 à 16 ans Sensibilisation, jeux, vaincre sa peur	10h00 à 11h00	De 3 à 16 ans Tenue de bain	Charlottenation allie la technique et le jeu afin que chacun puisse avancer à son propre rythme. Que ce soit pour se sensibiliser à l'eau, vaincre sa peur ou mettre la tête sous l'eau.	https://charlottenation.com
Judo Initiation	10h00 à 16h30	Initiation sur demande dans un des sports proposés	Initiation au sport de combat. Développer et transmettre le respect, l'amitié, la confiance en soi et le courage.	Didier Berruex, directeur technique, 5 ^e dan, moniteur J+S et professeur diplômé avec brevet fédéral. Moniteurs/monitrices du club.
Parents-enfants Gymnastique	10h00 15h30	Parents-enfants (enfants de 2 ans 1/2 à 4 ans) Tenue de sport	Découverte de la gym parents-enfants sur le thème "Au pays des Schtroumpfs".	Grünig Sylvie, experte Gym PE Marie-Claude Fournier, experte Gym PE
Parkour Initiation	10h30 à 11h30 13h30 à 14h30 14h30 à 15h30	Tenue de sport	Franchir des obstacles, avec aisance. Du facile au plus difficile, avec traceurs expérimentés.	FSG Cernier, FSG Bevaix (Kaiko Parkour), Gym La Coudre
Rafroball Sport inclusif	10h00 à 16h00	Pour tous Tenue de sport	Venez découvrir un sport inclusif en chaise roulante.	Procap La Chaux-de-Fonds
Target Sprint	09h30 à 16h30	Dès 10 ans Tenue de sport	Initiation. Course à pied 3x400 m à pied et deux séances de tir à la carabine entre les deux.	Julien Bibler, moniteur J+S
Tennis	09h00 à 12h00	Dès 4 ans. 30 minutes. Tenue de sport et baskets sans crampon	Initiation et test de raquette de tennis. Raquettes fournies sur place.	Romain Feuz, moniteur J+S et jeune moniteur
Vô Viet Nam Initiation	09h00 à 12h00	Pour tous Tenue de sport Se pratique pieds nus	Le Vô Viêt Nam est un sport de combat. Il s'est enrichi grâce aux techniques de combat pratiquées essentiellement par des chefs guerriers et des moines bouddhistes.	maxmax.reinhard@gmail.com

Retrouvez le programme détaillé, nos sponsors et partenaires sur suisse.bouge à Val-de-Ruz, Instagram et Facebook.

Programme du 1^{er} mai au 2 juin 2024

Activités	Date	Jour/Heure	Lieu	Contact
Aïkido Enfants Initiation dès 14 ans	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mardi 17h00 à 18h00 Mercredi 17h00 à 18h00	Dojo du Val-de-Ruz, Comble Emine 1, Cernier	https://aikido-val-de-ruz.ch
Aïkido Adultes Initiation de 5 à 13 ans	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mardi 18h45 à 20h00 Jeudi 18h45 à 20h00	Dojo du Val-de-Ruz, Comble Emine 1, Cernier	https://aikido-val-de-ruz.ch
Airfit pour tous Sur inscription	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mardi 7, 14 18h30 à 19h30 Jeudi 2, 23, 30 18h30 à 19h30	Rendez-vous indiqués sur le site	www.airfit.club
Atelier jeux de sociétés (dès 16 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mardi 20h00 à 22h00	Salle de gym, rue Guillaume-Farel à Cernier	www.fsg-cernier.ch
Athlétisme (dès 4 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mercredi 18h00 à 19h30	Salle de gym, rue Guillaume-Farel à Cernier	www.fsg-cernier.ch
Athlétisme (dès 10 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Lundi 18h30 à 20h00	Salle de gym, rue Guillaume-Farel à Cernier	www.fsg-cernier.ch
Danse Country (dès 20 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mardi 19h15 à 20h00	Salle de gym, rue Guillaume-Farel à Cernier	www.fsg-cernier.ch
Gym Dame (dès 16 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Lundi 20h00 à 22h00	Salle de gym, rue Guillaume-Farel à Cernier	www.fsg-cernier.ch
Gym Parent-Enfant (dès 2 ans et demi)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Lundi 16h15 à 17h15	Salle de gym, rue Guillaume-Farel à Cernier	www.fsg-cernier.ch
Gym Parent-Enfant (de 2 à 4 ans)	Du 7 mai au 21 mai	Mardi 09h50 à 10h50 Mardi 17h30 à 18h30	Salle de gym de Fontainemelon	www.fsgfontainemelon.ch
Gym Jeunesse (dès 5 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Jeudi 18h15-19h15	Salle de gym, rue Guillaume-Farel à Cernier	www.fsg-cernier.ch
Gym Parent-Enfant (de 2 à 4 ans)	Du 7 mai au 21 mai	Mardi 09h50 à 10h50 Mardi 17h30 à 18h30	Salle de gym de Fontainemelon	www.fsgfontainemelon.ch
Gymnastique Fête régionale du Val-de-Ruz Sur inscription	Samedi 25 mai Dimanche 26 mai	Samedi et dimanche	Fête régionale du Val-de-Ruz Savagnier	www.fsg-savagnier.ch
Jeux de flair pour chiens Pour tous et enfants accompagnés d'un adulte	Samedi 11 mai	De 10h00 à 16h00	Terrain de Boudevilliers Suivre le balisage	SCVR Les amis du chien Chemin de Bioley, Boudevilliers scvr@clubdesk.com
Judo débutants 1 (6 à 9 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mardi 16h00 à 17h00 Jeudi 17h00 à 18h00	Dojo collège de Fontainemelon, sous-sol	www.jkc.ch
Judo débutants 2 (9 à 12 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mardi 17h00 à 18h00	Dojo collège de Fontainemelon, sous-sol	www.jkc.ch
Judo Ludo (4 ans ½ à 6 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Jeudi 16h00 à 17h00	Dojo collège de Fontainemelon, sous-sol	www.jkc.ch
Judo avancés (dès 11 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Jeudi 18h00 à 19h30	Dojo collège de Fontainemelon, sous-sol	www.jkc.ch
Lancer de la pierre /17+ ans Sur inscription	Dimanche 26 mai	08h00 à 12h00	Fête régionale du Val-de-Ruz Savagnier	www.acng.ch/150eme/
Lancer du vortex / 6 -16 ans Sur inscription	Dimanche 26 mai	08h00 à 12h00	Fête régionale du Val-de-Ruz Savagnier	www.acng.ch/150eme/
Parkour (dès 10 ans)	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Mardi 17h15-18h30	Salle de gym, rue Guillaume-Farel à Cernier	www.fsg-cernier.ch
Tennis Club Val-de-Ruz Initiation dès 18 ans Sur inscription	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Lundi 20h00 à 22h00 Mercredi 20h00 à 22h00 Tous les matins sur demande (min. 4 joueurs)	Tennis La Fontenelle	info@tcvr.ch www.tcvr.ch
Tennis Club Val-de-Ruz Initiation de 4 à 20 ans	Mercredi 8 mai	De 13h00 à 16h00	Tennis La Fontenelle	www.tcvr.ch
Tennis Club Val-de-Ruz Libre accès aux terrains Sur inscription	Du 1 ^{er} mai au 2 juin	Du lundi au vendredi 08h00 et 12h00 (selon disponibilité)	Tennis La Fontenelle	www.tcvr.ch

Inscris-toi au programme d'activités ou enregistre tes minutes individuellement.

Du 1^{er} mai au 2 juin 2024, tu peux choisir de t'inscrire à une des activités du programme de Val-de-Ruz ou enregistrer tes minutes réalisées individuellement en téléchargeant l'application à l'aide du code QR.

**TÉLÉCHARGE
L'APP**



Val-de-Ruz

OÙ QUE TU SOIS:
**CHAQUE
MINUTE
COMPTE**

Val-de-Ruz info