



midi
actif

PROGRAMME 2025 - 2026

DELÉMONT, PORRENTUUY, FRANCHES-MONTAGNES

COURS MIDI ACTIF À CHOIX DE 12H15 À 13H15

SESSION I DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025 ET SESSION II DE JANVIER À AVRIL - MAI 2026

INSCRIPTIONS 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

YOGA À DELÉMONT & PORRENTUUY, CROSSBOXING À COURROUX,
PILATES, POSTURE ET FELDENKRAIS À DELÉMONT,
HIIT, RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET INITIATION AU TENNIS À PORRENTUUY

100.-
12 X

125.-
15 X

CONTACT

OFFICE DES SPORTS

OCS@JURA.CH

WWW.JURA.CH/OCS

032 420 34 50

ATTENTION

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION I : DU 16 AU 31 AOÛT 2025

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION II : DU 8 DÉCEMBRE 2025 AU 11 JANVIER 2026

CONFIRMATION ET INFORMATIONS DÉTAILLÉES ENVOYÉES PAR L'OFFICE DES SPORTS

UN PROJET DE L'OFFICE DES SPORTS ET DE LA FONDATION O2



JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA
OFFICE DES SPORTS



DELEMONT

PORRENTUAY

FRANCHES-MONTAGNES

LUNDI

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE)
CIRCUIT TRAINING

POUND
COURRENDLIN
VINYASA YOGA

AQUA CIRCUIT

YOGA

AQUAGYM
SAIGNELÉGIER
+ 7.- PAR ENTRÉE PISCINE

YOGA
LES BREULEUX

MARDI

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE)

POSTURE

FITNESS AQUATIQUE^②

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE, PERFECTIONNEMENT)

PILATES

GYMNASTIQUE DU DOS^①

MERCREDI

NADI YOGA

CROSSBOXING
COURROUX

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CROSS TRAINING
SAIGNELÉGIER

HIIT
LES BREULEUX

JEUDI

APPRENDRE À COURIR
(TECHNIQUES DE COURSE)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
FELDENKRAIS^②
ESCALADE

BADMINTON

AQUA CIRCUIT

INITIATION AU TENNIS

VENREDI

PILATES
COURSE À PIED
INDOOR CYCLING

HIIT

① 1ÈRE SESSION UNIQUEMENT
② 2ÈME SESSION UNIQUEMENT



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