

midi actif



DELÉMONT, PORRENTROY, FRANCHES-MONTAGNES, MOUTIER

PROGRAMME 2026 - 2027

COURS MIDI ACTIF

SESSION I DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026 ET SESSION II DE JANVIER À MAI - JUIN 2027

INSCRIPTIONS EN LIGNE VIA LE GUICHET VIRTUEL SUR :

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

PRIX

DE 80.- À 100.- POUR 12 SÉANCES (SESSION I)

DE 100.- À 125.- POUR 15 SÉANCES (SESSION II)

ATTENTION

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION I : DU 15 AU 30 AOÛT 2026

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION II : DU 7 DÉCEMBRE 2026 AU 10 JANVIER 2027

(MAJORATION DE 20.- SUR LES INSCRIPTIONS EFFECTUÉES APRÈS LE DÉLAI)

CONFIRMATION ET INFORMATIONS DÉTAILLÉES ENVOYÉES PAR L'OFFICE DES SPORTS

CONTACT

OFFICE DES SPORTS

OCS@JURA.CH

WWW.JURA.CH/OCS

032 420 34 50



LUNDI

DELÉMONT

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE)

CIRCUIT TRAINING

YOGA VINYASA

PORRENTRUUY

AQUA CIRCUIT

YOGA

MOUTIER

SHIBASHI

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

FRANCHES-
MONTAGNES

AQUAGYM
SAIGNELÉGIER
*7- PAR ENTRÉE PISCINE

MARDI

INITIATION À LA DANSE
CONTEMPORAINE

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE)

FITNESS AQUATIQUE^②

POSTURE

INITIATION AUX
SPORTS DE RAQUETTE

CROSSTRaining

GYMNASTIQUE DU DOS^①

INITIATION AU TENNIS

NATATION
(TECHNIQUES DE NAGE)

PILATES

BALANCE

POSTURE

YOGA

MERCREDI

YOGA NADI

CAF (CUISSSES-
ABDOS-FESSIERS)

MOBILITY FLOW

LADYSCULPT

PILATES

HIIT
LES BREULEUX

CROSSTRaining
SAIGNELÉGIER

JEUDI

APPRENDRE À COURIR
(TECHNIQUES DE COURSE)

ESCALADE

FELDENKRAIS^②

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

AQUA CIRCUIT

BADMINTON

TENNIS



VENREDI

COURSE À PIED

INDOOR CYCLING

PILATES

INITIATION
À LA COURSE À PIED

COURSE À PIED

① 1ÈRE SESSION UNIQUEMENT
② 2ÈME SESSION UNIQUEMENT



WWW.JURA.CH/OCs
WWW.FONDATION02.CH