

coop
Duel intercommunal



DURANT TOUT LE MOIS DE MAI 2022
MARTIGNY-COMBE BOUGE !

www.martigny-combe.ch



COMMUNE DE
MARTIGNY-COMBE



groupe **mutuel**

Blick



DE QUOI S'AGIT-IL ?



COMMUNE DE
MARTIGNY-COMBE

Durant le mois de mai, la population accumule des minutes de mouvement dans les quatre coins de la Suisse. Chaque participant peut choisir la commune pour laquelle il accumule des minutes. Plus il fait des activités, plus le compteur de sa commune augmentera. A la fin du projet, les 3 communes de chaque catégorie (selon le nombre d'habitants) avec le plus grand nombre de minutes seront couronnées «commune de la Suisse qui bouge le plus».

TÉLÉCHARGEZ L'APP !

Avec l'application mobile du «Duel intercommunal Coop» vous pouvez accumuler en tout temps des minutes de mouvement pour la commune de votre choix. De plus vous pouvez créer votre propre challenge et défier vos amis, votre famille ou vos collègues de travail.



PROGRAMME 2022

Dimanche 1er mai : La plus grande leçon de gym

Pour lancer le duel intercommunal Suisse Bouge, notre commune participe à la plus grande leçon de gym. Le 1er mai des leçons de gym auront lieu dans une multitude de communes dans les 4 coins de la Suisse !

Rejoignez-nous dans la cours de l'école de Martigny-Croix à 10h30. La leçon sera donnée par l'amicale gym-dames de Martigny-Combe. Un apéritif sera offert aux participants.

Vendredi 6 mai : balade pour les passionnés de nature

Balade dans la nature sur les hauts de Ravoire accompagnée d'un passionné d'ornithologie. La bonne occasion de mêler sport et découverte de la nature qui nous entoure.

Rendez-vous à 18h30 à la place de jeux (molo) de Ravoire. Prévoir des chaussures de marche, sac à dos et boisson. Le retour est prévu à 20h30.

Sans inscription.

Lundi 9 mai : initiation à la course à pied

Initiation à la course à pied pour depuis le magasin Bike'N Joy de Martigny (Av. du Grd-St-Bernard 36). Rendez-vous à 18h pour 1h environ de course à pied. Prévoir des chaussures tout terrain. Fin à 19h30.

Sans inscription.

Vendredi 20 mai : initiation à la grimpe

Dès 17h, venez vous initier à l'escalade en extérieur sous les précieux conseils de professionnels. Ouvert à tous dès l'âge de 5 ans, sous inscription.

L'initiation se passera à Sembrancher au terrain de foot (gare).

Plus d'informations et inscriptions sur www.martigny-combe.ch ou par téléphone 079 916 84 50

