

Duel intercommunal Coop

Plus de 170 communes de la Suisse entière s'affronteront à nouveau lors du «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge». Que tout le monde bouge pour le plaisir! Ce sera à nouveau le mot d'ordre du 5 au 13 mai prochain!

Cette manifestation qui allie la promotion du mouvement et l'alimentation saine a lieu depuis 2005 sous l'égide de «La Suisse bouge». Que tout le monde bouge pour le plaisir! Ce sera à nouveau le mot d'ordre du 5 au 13 mai prochain! Comme chaque année, des défis amicaux sont lancés entre les communes participantes. Le but est d'accumuler un maximum de minutes de mouvement pour le compte de sa commune et ainsi pouvoir gagner l'enjeu.

Comme d'habitude, une multitude d'activités sportives seront proposées et des précieux conseils pour une alimentation saine seront partagés. Les programmes et les détails des activités mises en place sont publiés au fur et à mesure sur le site internet des communes participantes.

A qui s'adresse cette manifestation?

Quel que soit l'âge, chaque personne qui aime bouger, découvrir des offres sportives et qui apprécie la convivialité est cordialement invitée à venir partager cette belle fête du mouvement.

Record suisse de mouvement – «La plus grande leçon de gym suisse»

Le dimanche 7 mai 2017 aura lieu une nouvelle activité nationale dans le cadre du «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge». Réparties dans les 80 communes participantes, des milliers de personnes seront en mouvement sous la conduite d'un instructeur de gym – plus le nombre de participants sera élevé, plus grande sera «la plus grande leçon de gym suisse» et plus important sera le résultat de ce nouveau record na-

tional. La leçon de gym est organisée par chaque commune de manière individuelle. De l'échauffement en passant par la musculation, yoga ou encore zumba, tout est permis au programme. Tout comme lors du «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge», c'est le plaisir de bouger qui compte.

Le «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge» et «La plus grande leçon de gym suisse» sont soutenus par Coop, Dosenbach + Sport, Suva et Swiss Life. Chacune et chacun peut participer gratuitement et sans inscription au préalable.

Vous trouverez toutes les informations concernant les communes participantes, les programmes proposés et le record suisse de mouvement sur:

www.duelintercommunalcoop.ch

Sfida fra comuni Coop

Più di 170 comuni svizzeri competono quest'anno nel più grande progetto di movimento della Svizzera «Sfida fra comuni Coop di Svizzera in movimento». Dal 5 al 13 maggio eccolo nuovamente: pronti, via!

Già dal 2005 il più grande evento associato all'esercizio fisico e alla nutrizione ha luogo in Svizzera con il nome «Svizzera in movimento». Dal 5 al 13 maggio 2017 eccolo nuovamente: pronti, via!

Come ogni anno, i comuni si sfidano tra di loro e lanciano un duello amichevole. L'obiettivo è quello di raccogliere il maggior numero di minuti di movimento e quindi decidere autonomamente il confronto diretto.

Anche quest'anno possono essere fatte molte nuove scoperte sportive e raccolti preziosi consigli per una sana alimentazione. I comuni partecipanti pubblicheranno correntemente i loro programmi sul loro sito web e invitano per il movimento comune.

A quale gruppo destinatario si rivolge l'evento?

Tutte le persone di tutte le età, a cui piace muoversi e di provare qualcosa di nuovo o di stare in compagnia.

Record di movimento svizzero – «La più grande ora di ginnastica»

Domenica 7 maggio 2017, nell'ambito della «Sfida fra comuni Coop di Svizzera in movimento», ha luogo un'ulteriore azione nazionale di movimento. Migliaia di persone fanno esercizio per un'ora seguendo le istruzioni negli oltre 80 comuni partecipanti – più partecipanti ci sono maggiore è la «più grande ora di ginnastica» e quindi il record svizzero di movimento.

Il programma della lezione di ginnastica sarà organizzato individualmente da ogni comune partecipante. Da esercizi di stretching e joga fino a balli di zumba, ai comuni non sono stati posti dei limiti. Come alla «Sfida fra comuni Coop

di Svizzera in movimento» anche qui il divertimento sarà la cosa più importante.

La «Sfida fra comuni Coop di Svizzera in movimento» e «La più grande ora di ginnastica» sono supportate da Coop, Dosenbach + Sport, Suva e Swiss Life. Le persone interessate possono partecipare gratuitamente e senza registrazione preliminare!

I comuni partecipanti, i loro programmi e le informazioni riguardo al record svizzero di movimento si trovano su:

www.sfidafracomunicoop.ch