



Télécharge l'App avec le code QR
 Avec l'application mobile du « Duel intercommunal Coop » tu peux accumuler en tout temps des minutes de mouvement pour la commune de ton choix. De plus tu peux créer ton propre challenge et défier tes amis, ta famille ou tes collègues de travail.

N'oublie pas le Bike to Work durant le mois de mai !
 En allant à vélo au travail tu réduis ta consommation de carburant et ta production de CO2. De plus, tu économises de l'argent tout en prenant soin de ta santé !



coop
Duel intercommunal

*Sois de la partie!
 Accumule des minutes
 de mouvement pour
 ta commune!*

Suisse Bouge à Faoug !

Télécharge l'app maintenant

UN PROJET DE **suisse.bouge**



De quoi s'agit-il ?

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 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 » et recevront un prix en espèce à utiliser pour un projet sportif au sein de la commune. Environ 180 communes proposent à la population des activités sportives gratuites du 1^{er} au 30 mai.



Et si je pratique déjà du sport au quotidien ?

Si de manière régulière, tu vas courir, faire tes cours de gym, un tour de vélo, du tir ou du jardinage dans le privé durant le mois de mai, n'hésite pas à comptabiliser tes heures à l'aide de l'application. Si tu n'habites pas à Faoug tu peux quand même donner tes efforts à la commune.

Exemple : Journée randonnée avec la famille,

4 Participants, pendant 4 heures, cela fait un total de 16 heures (4x4) pour Faoug !



YOGA



1^{er} mai, 10h-11h



Plage de Faoug



Prenez votre tapis de Yoga

Par Marjolein Schürch,

Balanced Bodies Faoug



Salle communale en cas de mauvais



VELO



4 – 11 – 18 – 25 mai dès 18h00



Départ depuis le collège de Faoug avec Simon et

Pauline

Prenez votre propre vélo (pour Pro et amateur)

Pour les grands sportifs il y a aussi un grand tour !



Par tous les temps



Journée Faoug Bouge !

21 mai à Faoug un tout-ménage suivra

Organisé par : la CCLT, la Jeunesse, le théâtre, Ecotopia et les samaritains de Faoug

Soutenu par :

- Marjolein Schürch, Balanced Bodies, Yoga à Faoug
- Adrian Baechler, Shark Gym, Thaï Boxing à Faoug

Activités à Faoug cette journée-là :



Thaï Boxing



Vélo



Yoga Stand-up Paddle



Marche



Pétanque



Beach Volley



Jardinage



Samaritains



Yoga

Mois de mai, activités organisées par la commune (CCLT) et d'autre parties prenantes !

UN PROJET DE **suisse.bouge**

coop

groupe **mutuel**

Blick