



PROGRAMME DES ACTIVITÉS À TRAMELAN – DUEL INTERCOMMUNAL MAI 2024

Inscriptions jusqu'à la veille de l'activité à midi (vendredi midi pour les activités du dimanche et du lundi)
sur duelintercommunalcoop.ch ou via l'application dédiée

Quand	Quoi	Qui	Inscription	Rendez-vous	Matériel
15 et 22 mai 17h30-19h30	Tir à l'arbalète Ouvert à tous	Société de tir à l'arbalète	Sans inscription	Stand de tir de l'arbalète	Pas d'équipement nécessaire.
14 mai 19h30-21h30	Foot féminin Initiation au football avec l'équipe féminine ouvert à tous	FCTT	Sans inscription	Terrain de foot d'entraînement	Equipement de sport nécessaire (crampon + protège tibia recommandés).
2, 16, 23 et 30 mai 18h00-19h00	Karaté-Do 8-14 ans	Budokan Tramelan	<u>OBLIGATOIRE</u>	Rue du Pont 21 Dojo du Budokan Tramelan	Survêtement de sport, pieds nus
2, 16, 23 et 30 mai 19h00-20h30	Karaté-Do dès 15 ans	Budokan Tramelan	<u>OBLIGATOIRE</u>	Rue du Pont 21 Dojo du Budokan Tramelan	Survêtement de sport, pieds nus
1 ^{er} mai 18h15-19h15	Vélo trial Initiation/essai au vélo trial durant les entraînements du club - ouvert à tous	Vélo trial Moron	Sans inscription	Centre PC de Tramelan en dessous de la carrière Huguelet	Casque obligatoire, possibilité de prendre son propre VTT mais pas nécessaire car des vélos seront fournis sur place.
8, 15, 22 et 29 mai 18h15-19h15	Vélo trial Initiation/essai au vélo trial durant les entraînements du club - ouvert à tous	Vélo trial Moron	Sans inscription	Trial bike park à côté de la piscine de l'Orval à Bévillard	Casque obligatoire, possibilité de prendre son propre VTT mais pas nécessaire car des vélos seront fournis sur place.
2 et 16 mai 17h30-18h30	Danse rythmes latins pour enfants	Ecole de danse "Tramelan Danse"	<u>OBLIGATOIRE</u>	Local de Danse à la Grand-Rue 132	Vêtements de sport ou vêtement commode.
2 mai 19h00-20h00 3 mai 9h30-10h30 16 mai 19h00-20h00 17 mai 9h30-10h30 24 mai 9h30-10h30	Danse rythmes latins dès 15 ans	Ecole de danse "Tramelan Danse"	<u>OBLIGATOIRE</u>	Local de Danse à la Grand-Rue 132	Vêtements de sport ou vêtement commode.
21 mai 17h30-18h30	Tir au fusil d'assaut 90 dès 12 ans	Tir en campagne Tramelan	Sans inscription	Rue du Château 40 Stand de tir de Tramelan (en face de la piscine)	Tout le matériel est fourni sur place. Il faut tout de même prévoir CHF 10.- pour un tir de 20 cartouches car ce sport utilise des munitions achetées à l'armée.
7 mai 18h00-19h00	Escalade de bloc 8-14 ans	TBlock Tramelan	Sans inscription	Rue du Collège 3 Salle Juventuti	Vêtements de sport.

16 mai 18h00-19h00	Escalade de bloc dès 15 ans	TBlock Tramelan	Sans inscription	Rue du Collège 3 Salle Juventuti	Vêtements de sport.
1 ^{er} , 6, 13, 15, 17, 22, 24, 27, 29 et 31 mai 18h15-19h30	Haltérophilie Initiation et découverte de l'haltérophilie - ouvert à tous	Club d'Haltérophilie Tramelan	Sans inscription	Rue du Collège 13 Local d'entraînement à la salle Juventuti	Vêtements de sport ou commode. Des souliers spécifiques pour ce sport peuvent être mis à disposition en cas de besoin.
6, 13 mai 20h00-21h30	Cardio, renforcement dès 16 ans	FSG Tramelan	<u>OBLIGATOIRE</u>	Les Lovières 5 Salle de sport de la Marelle	Vêtements de sport et chaussures de sport d'intérieur.
16 et 23 mai 19h00-21h00	Gymnastique aux agrès Initiation pour femmes 16-40 ans	FSG Tramelan	<u>OBLIGATOIRE</u>	Les Lovières 5 Salle de sport de la Marelle	Vêtements de sport et chaussures de sport d'intérieur.
18 mai 10h00-12h00	Promenade avec postes Ouvert à tous	FSG Tramelan	Sans inscription	Les Lovières 5 Salle de sport de la Marelle	Chaussures et vêtements extérieurs et adaptés.
7, 14, 21, 28 mai 16h30-17h30	Judo 6 à 10 ans	Budokan Tramelan	Sans inscription	Rue du Pont 21 Dojo du Budokan Tramelan	Vêtements souples et chaussons pour circuler autour des tatamis.
7, 14, 21, 28 mai 17h45-19h15	Judo 11 à 16 ans	Budokan Tramelan	Sans inscription	Rue du Pont 21 Dojo du Budokan Tramelan	Vêtements souples et chaussons pour circuler autour des tatamis.
7, 14, 21, 28 mai 19h30-21h00	Judo dès 17 ans	Budokan Tramelan	Sans inscription	Rue du Pont 21 Dojo du Budokan Tramelan	Vêtements souples et chaussons pour circuler autour des tatamis.
8, 15, 22 mai 18h30-19h15	Aïkido Initiation ouverte à tous	Budokan Tramelan	Sans inscription	Rue du Pont 21 Dojo du Budokan Tramelan	Vêtements souples et chaussons pour circuler autour des tatamis.
24 mai 18h30-20h00	Aïkido- judo – karaté Initiation ouverte à tous	Budokan Tramelan	<u>OBLIGATOIRE</u>	Rue du Pont 21 Dojo du Budokan Tramelan	Vêtements souples et chaussons pour circuler autour des tatamis.
6 mai 13h30-15h00 13 mai 13h30-15h00 17 mai 9h00-10h30 24 mai 9h00-10h30 27 mai 13h30-15h00 31 mai 9h00-10h30	Nordic propulsing Bungypump Dès 14 ans	Sport dehors	<u>OBLIGATOIRE</u>	Les Lovières 5 Parking de la Marelle	Chaussures et vêtements extérieurs adaptés.
1 ^{er} , 8, 15, 22, 29 mai 12h15-13h15	Tennis Ouvert à tous	Tennis club Tramelan	<u>OBLIGATOIRE</u>	Halle du Tennis Clubs des Reussilles	Vêtements de sport et chaussures de sport.
22 mai 18h45-20h45	Entraînement d'été de hockey pour les jeunes de 17 à 20 ans	HCT	Sans inscription	Patinoire Allianz Arena	Vêtements de sport.
23 mai 17h15-18h30	Entraînement d'été de hockey pour les jeunes de 9 à 12 ans	HCT	Sans inscription	Patinoire Allianz Arena	Vêtements de sport.
23 mai 18h30-19h45	Entraînement d'été de hockey pour les jeunes de 13 à 16 ans	HCT	Sans inscription	Patinoire Allianz Arena	Vêtements de sport.