

SOIS DE LA PARTIE!

CHAQUE

MINUTE

COMPTE.



CORNOL

DU 1ER AU 31 MAI 2026

DUEL INTERCOMMUNAL COOP - SUISSE BOUGE 2026

CORNOL DU 1ER AU 31 MAI 2026

Initiation au tir

mercredi 06 mai 2026

18:00 - 19:30 heures

Stand de tir de Cornol

Société de tir "Les
Sabotiers"

**Footing ou marche matinal(e)
de 5km**

jeudi 07 et 21 mai 2026

05:30 heures

Ecole primaire de Cornol

Trail Running Club
Monterri

Initiation à la pêche
Possibilité de se restaurer sur
place.

samedi 09 mai 2026

08:30 - 16:00 heures

Etang de la Montoie à Cornol

Société de pêche de la
Montoie

**Randonnée de 5 km, 10 km ou
15 km.**

dimanche 10 mai 2026

09:30 - 15:00 heures

**Accessible en famille. Possibilité
de se restaurer sur place.**

Cabane forestière de Cornol

Trail Running Club
Monterri

**Plantation des fleurs du
village.**

Apéro offert aux participants.

samedi 09 mai 2026
10:00 heures

**Ancien hangar des pompiers /
déchetterie de Cornol**



**Sur inscription
jusqu'au 4 mai 2026
au 032 462 25 88 ou
info@cornol.ch**

**“Petit Yogi, Grand Cerveau”
Enfants dès 5 ans**

**Objectif : Booster la concentration et le
calme par le mouvement ludique.**

**Contenu : Un circuit de 15 défis
moteurs (yoga, mouvements réflexes,
exercices de coordination) pour
apprendre à s'apaiser et à se
recentrer.**

**Bénéfice : Des outils simples que les
enfants pourront réutiliser
quotidiennement pour mieux gérer
leurs émotions et leur attention à
l'école.**

**Prendre un tapis de yoga si possible.
Tenue souple et confortable
recommandée.**

Halle de gymnastique de Cornol

samedi 30 mai 2026
09:00 - 10:00 heures

**Sur inscription par message
ou par téléphone auprès de
Margaux Rondez,
naturopathe, jusqu'au 28 mai
2026 au 078 718 46 93**

**“Equilibre et Sérénité au
quotidien”**

Atelier pour femmes

**Objectif : Libérer les tensions
physiques et émotionnelles
accumulées.**

**Contenu : Une séance de remise en
mouvement globale mêlant yoga,
relâchement des fascias et
techniques d'EFT (tapotements) pour
retrouver son énergie vitale.**

**Bénéfice : Apprendre des gestes
réflexes simples pour dénouer les
tensions corporelles et calmer le
mental en toute autonomie.**

**Prendre un tapis de yoga si possible.
Tenue souple et confortable
recommandée.**

Halle de gymnastique de Cornol

dimanche 31 mai 2026
10:00 - 11:00 heures

