

1^{er} MAI **10-15 ans**

KARATÉ > entraînement ouvert
> 19h00 - 20h00
> inscription : 079 346 80 45
> Karaté-Club Conthey > Rue centrale, sous la place devant l'église de Plan-Conthey

02 + 16 + 23 MAI **tout public**

YOGA > initiation aux bases
> 18h00 - 19h30
> sans inscription
> prendre avec soi un tapis de yoga
> Institut Gaïa > Rue de Vétroz 44 - Plan-Conthey

03 MAI **65 ans et plus**

PRO SENECTUTE > la santé du mouvement, conférence et exercices
> 14h00 - 15h30
> sans inscription
> Salle Polyvalente de Conthey - Châteauneuf-Conthey

04 MAI **tout public**

JEUX DE PISTE > organisé par la Ludothèque Les Branchés
> 14h00 - 17h00
> sans inscription
> Cour d'école de Plan-Conthey

04 MAI **tout public**

COURS DE SAUVETAGE/PREMIERS SECOURS > par les Samaritains de Conthey
> dès 13h00
> sans inscription
> Cour d'école de Plan-Conthey

05 MAI **tout public**

DÉFI OUVERT : Wudang San Bao (forme de Thai Chi) > techniques de méditation
> 09h00 - 11h30
> inscription : 079 969 40 12
> École des 2 Voies > Rue du Bruide 10 - Erde

06 + 13 + 27 MAI **tout public**

DANSE LIBRE > par l'Atelier Couleurs de Vie
> 18h00 - 19h00
> sans inscription
> Rue de Vétroz 26A - Plan-Conthey

07 MAI **6-9 ans**

KARATÉ > entraînement ouvert
> 18h00 - 19h00
> inscription : 079 346 80 45
> Karaté-Club Conthey > Rue centrale, sous la place devant l'église de Plan-Conthey

07 MAI **dès 16 ans et adultes**

KARATÉ > entraînement ouvert
> 19h00 - 20h30
> inscription : 079 346 80 45
> Karaté-Club Conthey > Rue centrale, sous la place devant l'église de Plan-Conthey

07 + 14 + 21 + 28 MAI **6 -8 ans**

BASKET > entraînement ouvert
> 17h30 - 18h45
> sans inscription
> Helios Basket > Salle de gym du CO de Derborence

18 MAI **tout public - filles**

FOOTBALL > entraînement « portes ouvertes » pour les filles
> 11h00 - 12h00
> inscription : 078 716 77 25
> Terrain de foot du Baudet - Erde

19 MAI **tout public**

DÉFI OUVERT : Méditation non guidée par le vide > séance de méditation
> 09h00 - 10h00
> inscription : 079 969 40 12
> École des 2 Voies > Rue du Bruide 10 - Erde

19 MAI **tout public**

DÉFI OUVERT : Musculation statique > séance de musculation
> 10h00 - 11h30
> inscription : 079 969 40 12
> École des 2 Voies > Rue du Bruide 10 - Erde

20 MAI **tout public**

DANSE LIBRE > par l'Atelier Couleurs de Vie
> 18h00 - 19h00
> sans inscription
> Rue de Vétroz 26A - Plan-Conthey

24 + 31 MAI **9-10 ans**

BASKET > entraînement ouvert
> 13h45 - 15h00
> sans inscription
> Helios Basket > Salle de gym de la nouvelle école de Châteauneuf

26 MAI **tout public**

ZUMBA et HIIT > par la Gym l'Hirondelle
> 11h00 - 12h00
> sans inscription
> Cour d'école de Plan-Conthey

27 MAI **8H et C.O.**

BREAK DANCE > initiation aux bases
> 17h15 - 18h45
> inscription : 027 345 56 36
> Salle de gym du C.O. Derborence - Châteauneuf-Conthey

Toutes les activités sont gratuites !