

miditonus

pour votre santé, bougez !

Menus plaisirs

La Chaux-de-Fonds
Le Locle

programme
automne-hiver 2019
10 leçons pour 60.-



renseignements & inscriptions

Inscriptions du 20 août 2019 jusqu'à une semaine avant le début du cours.

Début des cours : 9 septembre 2019 (automne) / 2 décembre 2019 (hiver)

www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus

www.lelocle.ch/qualitedevie/loisirs-et-sport/midi-tonus

Service des sports
Rue du Collège 11
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 967 62 91

SERVICE DES
SPORTS
LA CHAUX-DE-FONDS

La Chaux-de-Fonds
MÉTROPOLÉ HORLOGÈRE

VILLE DU LOCLE

CONDITIONS GÉNÉRALES

1. Inscription

- 1.1 L'inscription est définitive dès l'enregistrement du paiement.
- 1.2 La reconduction d'une inscription dans la même activité n'est pas possible.

2. L'organisateur des activités se réserve le droit de :

- 2.1 Renoncer à organiser des cours tout en remboursant le forfait versé.
- 2.2 Exclure des participant(e)s aux cours, en remboursant le forfait versé au prorata des leçons suivies.

3. Désistement / Remboursement

- 3.1 Tout désistement doit être annoncé par écrit uniquement auprès de l'organisateur des activités.
- 3.2 Les désistements sans frais peuvent être pris en compte jusqu'à 5 jours ouvrables avant le début de la session (timbre-poste faisant foi). En cas de désistement ultérieur avant le début de la session, un montant de CHF 20.– sera perçu à titre administratif. Il ne sera procédé à aucun remboursement pour les désistements annoncés dès le premier jour de la session.
- 3.3 Après le début de la session, seules les personnes ayant manqué au moins 4 leçons consécutives (base 1 leçon par semaine) pour raisons médicales pourront prétendre à un remboursement. Il sera demandé un certificat du médecin traitant avant la fin de la session suivie. Les leçons effectuées seront déduites et une retenue de CHF 20.– sera prélevée à titre administratif.

4. Assurances

- 4.1 Chaque participant est tenu de s'assurer lui-même contre le risque d'accident.

5. Responsabilité

- 5.1 L'organisateur des activités décline toute responsabilité en cas de vol ou perte d'objets dans le cadre des activités **miditonus**.
- 5.2 En dehors des périodes de cours et en l'absence d'un moniteur, le Service des sports et ses partenaires n'assument aucune responsabilité en cas d'accident.
- 5.3 Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas s'inscrire aux activités proposées dans le cadre du concept Midi Tonus. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident d'un enfant non accompagné durant les heures de cours.

6. Visites médicales

- 6.1 Pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. De plus, les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques (cardiaques, vasculaires, articulaires, respiratoires, etc.), pouvant donner lieu à une contre-indication auront préalablement consulté leur médecin et devront en informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie et d'accident pouvant survenir pendant et après les entraînements.

Toute modification du programme et des conditions générales reste réservée.

- //////// COURS AQUATIQUE
- //////// COURS DÉTENTE/BIEN-ÊTRE
- //////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE
- //////// AUTRE / DIVERS
- //////// COURS EN SOIRÉE










LUNDI

Automne + Hiver	BODY ATTACK ////////	3 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Kenny Matthey	 VILLE DU LOCLE
Automne + Hiver	CROSS TRAINING ////////	10 places	12h15 – 13h15	Isifitness Rue Henri-Grandjean 2 > Jérôme	 VILLE DU LOCLE
Automne + Hiver	DANSE MODERN-JAZZ ////////	10 places	12h15 – 13h00	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Corinne Mercier	 VILLE DU LOCLE
Automne + Hiver	DANSE MODERNE/ CONTEMPORAIN ////////	12 places	19h30– 20h30	Sun Star Danse Av. Léopold-Robert 84 > Manuela Campoli	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
Hiver	HATHA YOGA ////////	12 places	12h15 – 13h15	Ancienne halle de Beau-Site Jean d'Aarberg 5 > Ornella Purguy	 VILLE DU LOCLE
Hiver	PATINAGE ////////	12 places	12h15 – 13h00	Patinoire des Mélèzes (ext.) Rue des Mélèzes 2-4 > Isabelle Neylon Club des patineurs	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
Automne + Hiver	SOPHROLOGIE ////////	15 places	12h15 – 13h15	Halle du Rocher Rue du Rocher 1, 1 ^{er} étage > Christiane Boillat-Frainier	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
Automne + Hiver	TAIJI ////////	15 places	12h15 – 13h15	Halle collège de la Charrière Rue de la Charrière 36 > Samuel Tinguely	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE














MARDI

Automne + Hiver	AQUABUILDING ////////////////////	20 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
Automne + Hiver	CARDIO-CIRK ////////////////////	14 places	12h15 – 13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 > Circo Bello	
Automne + Hiver	CIRCUIT TRAINING //////////	10 places	12h15 – 13h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Adama Coaching	
Automne	CIRQUE //////////	15 places	12h15 – 13h15	Théâtre Onirique Au Pied-du-Crêt 11 > Aurélien Donzé	
Automne + Hiver	CROSS TRAINING ////////////////////	10 places	18h30 - 19h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Adama Coaching	
Automne + Hiver	DANSE AFRI-CAINE TRADITIONNELLE ////////////////////	12 places	19h30– 20h30	Sun Star Danse Av. Léopold-Robert 84 > Natalie Aman	
Automne + Hiver	GRIT //////////	10 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Automne	INTERVAL CIRCUIT //////////	12 places	12h15 – 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56	
Automne	NORDIC WALKING //////////	12 places	12h15 – 13h15	Maison Blanche Ch. de Pouillerel 12 > Isabelle Jeanfavre	
Automne	NORDIC WALKING ////////////////////	12 places	18h30 – 19h30	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Anselmo Costanzo	
Automne	SALSA //////////	10 places	12h15 – 13h00	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Laurent Ménevault	
Automne + Hiver	TAI-CHI-CHUAN //////////	14 places	12h15 – 13h15	Musée d'Histoire Rue des Musées 31 > Thierry Gummy	
Automne + Hiver	ZUMBA //////////	10 places	12h15 – 13h00	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Louisa Bailly	

MERCREDI

Automne + Hiver	BOXE ////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Boxing Club, U. Manfredonia	
Automne + Hiver	BOXING FITNESS ////////////////	10 places	19h00 - 20h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Anolan Baro	
Automne + Hiver	CIRCUIT TRAINING ////////	10 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 14 > Olivier Panizza	
Automne	COURSE A PIED //////////////// ////////	12 places	18h00 – 19h00	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Liselotte Bilat, Cross Club	
Automne + Hiver	CX WORX ////////	6 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
Automne + Hiver	ESCALADE ////////	8 places	12h15 – 13h15 <i>Supplément pour location de matériel : CHF 10.-</i>	Mur d'escalade Halle Volta Rue Numa-Droz 189 > Association 90 degrés	
Automne + Hiver	JUMPING FITNESS ////////	8 places	12h15 – 13h15	Jump & Fit Rue Numa-Droz 158 > Chrystel Humair	
Automne + Hiver	PILATES ////////	13 places	12h15 – 13h15	Collège des Girardet Rue Girardet 9 > Brigitte Python	
Automne + Hiver	TENNIS DE TABLE ////////	20 places	12h15 – 13h15	Halle de Bellevue Ouest Rue Dr-Kern 14 > Julien Märki, CTT	

JEUDI

Automne + Hiver	AQUACYCLING ////////////////////	16 places	12h15 – 13h00	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
Automne + Hiver	BODY PUMP ////////////////////	4 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
Automne + Hiver	CAF ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Hiver	DANSE CON-TEMPORAINE ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Laurie Cabrera	
Automne + Hiver	ESCALADE ////////////////////	8 places	12h15 – 13h15 <i>Supplément pour lo- cation de matériel : CHF 10,-</i>	Halle du Communal Rte du Communal > Association 90 degrés	
Automne + Hiver	FITNESS DE VOTRE ECOUTE ////////////////////	12 places	12h15 - 13h15	Centre Tomatis Cernil-Antoine 8 > H. Etchebarne	
Automne	HIP-HOP AGILITY ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Raphaël Berkane	
Automne + Hiver	KICK BOXING ////////////////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Club Full-Contact Sebastien Mojon	
Automne	NORDIC WALKING ////////////////////	12 places	12h15 – 13h15	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Anselmo Costanzo	
Automne + Hiver	SOPHROLOGIE ////////////////////	12 places	17h30 – 18h30	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	
Automne + Hiver	VINIYOGA ////////////////////	10 places	12h15 – 13h15	Mon Viniyoga Maison du Peuple, Serre 68 (4 ^e) > Laetitia Conti	
Automne	YOGA KUNDALINI ////////////////////	8 places	12h15 – 13h15	White Lotus Yoga Studio Rue de l'Avenir 33 > Julie Gruet	
Hiver	YOGA VINYASA ////////////////////	12 places	12h15 – 13h15	Espace Holisnergie Rue de l'Est 28 > Maximo Soler	

VENDREDI

Automne + Hiver	BODY BALANCE ////////////////////	12 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Hiver	HOCKEY SUR GLACE ////////////////////	20 places	12h15 – 13h15	Patinoire des Mélèzes (ext.) Rue des Mélèzes 2-4 > Gautier Gustin	
Automne + Hiver	MEDITATION GUIDÉE //////////	10 places	12h15 – 13h00	CENTAUREE Rue de la Paix 1 > Meryll Dellea	
Automne + Hiver	NATATION DEBUTANTS //////////	12 places	12h00 – 12h40	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Club de natation, Jérémy Pires	
Automne + Hiver	NATATION PERFECTION- NEMENT //////////	12 places	12h40 – 13h20	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Club de natation, Jérémy Pires	
Automne + Hiver	HIIT //////////	8 places	12h15 – 13h15	Jump & Fit Rue Numa-Droz 158 > Chrystel Humair	
Automne + Hiver	PILATES (POUR FEMMES) //////////	12 places	12h15 – 13h00	Espace Equilibre Avenue Léopold-Robert 9	
Automne	SPINNING //////////	15 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56	

DATES DES COURS

JOUR	AUTOMNE	HIVER
Lundi	9 septembre au 25 novembre 2019	2 décembre au 17 février 2020
Mardi	10 septembre au 26 novembre 2019	3 décembre au 18 février 2020
Mercredi	11 septembre au 27 novembre 2019	4 décembre au 19 février 2020
Jeudi	12 septembre au 28 novembre 2019	5 décembre au 20 février 2020
Vendredi	13 septembre au 29 novembre 2019	6 décembre au 21 février 2020

Pas de cours les jours fériés et durant les vacances scolaires (sauf exception).

Pour obtenir les dates exactes de chaque cours, rendez-vous dans le module d'inscription :

www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus

ou

www.lelocle.ch/qualitedevie/loisirs-et-sport/midi-tonus

DESSCRIPTIF DES COURS

// AQUABUILDING

Méthode de gymnastique aquatique adaptée à tous. L'exploitation de l'élément liquide sur le corps, sa résistance lors des mouvements soutenus et effectués avec un certain rythme sont étudiés pour assouplir les articulations, détendre et renforcer le dos, remodeler la silhouette, raffermir les tissus, améliorer la résistance cardiaque et la capacité respiratoire et combattre le stress, sans courbature. //

// AQUACYCLING

L'aquacycling permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire et renforce le dos, l'abdomen, les jambes et les fesses. Il constitue un entraînement efficace à l'endurance procurant un bien-être aussi bien physique que mental. Il est le sport idéal pour toute personne désireux améliorer ses performances et modeler sa silhouette. //

// BODYATTACK

Le BODYATTACK™ est un cours composé d'exercices collectifs, simples et intenses, avec de la musique, structuré pour convenir à tous les niveaux de condition physique. Vous découvrirez des mouvements de cardio très énergiques et des exercices de travail du haut et du bas du corps. Le BODYATTACK™ améliore la résistance, l'endurance, la coordination et l'agilité, développe la force par un travail des muscles profonds de l'abdomen et du dos, améliore la santé et la densité des os, augmente la capacité cardio-pulmonaire grâce à un travail de tout le corps. //

// BODYBALANCE

Le BODYBALANCE™ associe des exercices de yoga, de tai-chi et de la méthode Pilates. La respiration contrôlée, de la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, sur fond musical, contribuent à créer un cours holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie. //

// BODYPUMP

BODYPUMP™ est le cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Vos muscles ne se formeront pas tous seuls ! Grâce au BODYPUMP™, votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire. A prendre avec vous : linge, bouteille d'eau, chaussures de sport de salle. //

// BOXE

Pour sculpter votre corps et améliorer votre condition physique (peut servir d'entraînement complémentaire à d'autres sports).//

// BOXING FITNESS

Le boxing comme la boxe porte des valeurs de respect et de travail. Elle permet de prendre confiance en soi et de travailler la maîtrise de soi. Le boxing est le parfait mélange entre la boxe et l'entraînement physique. Dans ce cours nous ne nous focalisons pas sur le combat mais sur le développement physique de la personne. //

// CAF

L'entraînement est concentré sur la partie basse du corps (cuisses, abdominaux, fessier). C.A.F est le cours idéal pour les personnes pratiquant des sports tels que marche, course, vélos, ski, snowboard, etc. //

// CARDIO-CIRK

Activité de renforcement musculaire sous forme de parcours acrobatique avec un travail approfondi sur la souplesse. L'ensemble des disciplines développe également l'agilité et l'équilibre par la pratique d'exercices variés dans des infrastructures particulières au monde du cirque. Une session intense d'activité saine et ludique ! //

// CIRCUIT-TRAINING

Vous cherchez une technique d'entraînement simple, rapide, efficace et ludique ? Alors essayez le circuit training. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés. Le circuit training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. //

// CIRQUE

Découvrir et exercer les disciplines suivantes : acrobatie, jonglerie, aérien, clown, équilibre... Ces cours permettent d'améliorer sa concentration, son habileté, ses capacités, tout en travaillant sur la condition physique, la souplesse, etc. //

// COURSE À PIED

Entraînement à la course à pied, aussi pour débutant. Les buts du cours sont d'apprendre à courir avec plaisir, améliorer sa condition physique, et pour ceux qui le souhaitent, se préparer à la Trotteuse-Tissot (7 décembre 2019). //

// CROSS-TRAINING

Parcours cardio et musculaire, avec ou sans poids.

Le cours est divisé en 3 parties : Echauffement / Technique (apprentissage/perfectionnement d'un mouvement) / Work Out of the Day : c'est la partie intensive de l'heure. Le coach s'assure que l'exécution des mouvements soit correcte et pour pousser ses athlètes au-delà de ce qu'ils pensaient être capables de réaliser. Ce cours est également une ambiance et un état d'esprit, où tous se retrouvent et s'encouragent, peu importe le niveau d'aptitude physique, l'âge ou le sexe. //

// CXWORX

CXWORX "aiguise" les muscles du torse et ceux qui connectent le haut et le bas du corps. Il est idéal pour tonifier le ventre et les fesses, tout en améliorant la force de maintien et aide à la prévention des blessures. A prendre avec vous : linge, bouteille d'eau, chaussures de sport de salle. //

// DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

Dans un cadre agréable et convivial, venez découvrir différents styles de danses, accessibles à tous, sur des musiques actuelles, rythmées et dynamiques... C'est avec plaisir que notre professeure Natalie vous accueillera et vous fera partager un agréable moment. //

// DANSE CONTEMPORAINE

Pour la monitrice, la danse est un support à la rencontre et à l'échange de savoirs et de compétence, un art total dans lequel la dimension de partage prend toute sa mesure, associé à une dimension ludique et poétique, Venez danser ! //

// DANSE MODERNE/CONTEMPORAIN

Mouvements, musique, exprimer son ressenti à travers la danse. Lâcher prise, liberté de mouvements, tout en adoptant les bases de la danse classique. Prendre conscience de son corps, travailler la posture, la coordination et la souplesse. Une chorégraphie apprise tout au long de la découverte et se faire plaisir. Lancez-vous dans la danse contemporaine. //

// DANSE MODERN-JAZZ

C'est une danse dans laquelle le corps entier est employé comme expression. En danse jazz les hanches, le ventre et la poitrine entrent en action autant que les jambes. La danse jazz caractérise la liberté de l'individu, mais elle exprime aussi la douleur, elle laisse la place à l'improvisation, c'est le langage du corps par excellence pour exprimer les émotions. //

// ESCALADE

Découverte de l'escalade pour tous. Ce cours permet aux intéressés, même débutants, de découvrir l'escalade en salle tout en étant entouré par un moniteur expérimenté. Les différentes étapes, des nœuds aux techniques d'assurage et d'escalade, seront expliquées. Les participants seront alors rapidement capables de grimper de façon autonome, en toute sécurité. //

// FITNESS DE VOTRE ECOUTE

Séance relaxante et dynamisante à la fois, à l'écoute de sons retravaillés dans ce but. //

// KICK BOXING

Pour améliorer sa condition physique, souplesse et musculaire, apprentissage de la technique des coups, meilleure confiance en soi, autodéfense. //

// GRIT

Le Grit est un entraînement fractionné de haute-intensité (entraînement alternant périodes d'efforts courts et intenses et périodes de récupération active ou de repos total). Il est conçu pour brûler les graisses et améliorer rapidement les capacités physiques. C'est un entraînement intense de 30 minutes qui combine des exercices à impacts utilisant le poids du corps et un entraînement explosif. Votre moniteur vous suivra tout au long de l'entraînement afin de vous encourager et de vous corriger si besoin. Vous allez vous surpasser ! //

// HATHA YOGA

Pour tous niveaux. Automassage, reposturation, techniques de respiration (pranayama), postures (asanas), mais également renforcement musculaire, souplesse et relaxation. //

// HIP-HOP AGILITY

Le cours de danse hip-hop se passe essentiellement debout (contrairement au breakdance qui se danse essentiellement au sol), sur de la musique hip-hop (rythme accompagné de rap et de chants), mais utilise beaucoup le funk, la house et d'autres styles musicaux. Tant que ça groove ! //

// HIIT – RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'entraînement fractionné à haute intensité ou HIIT (High Intensity Interval Training), est une forme d'entraînement où vous alternez des exercices avec l'intensité la plus importante que vous pouvez soutenir, avec une période de repos puis on recommence pour effectuer des répétitions ou en changeant d'exercice. L'activité convient à toutes les catégories d'âges et à tous les niveaux, elle allie des exercices pour les abdos, les jambes, les bras et le cardio. //

// HOCKEY SUR GLACE

Travail en groupe axé sur le développement et l'amélioration de la technique individuelle en patinage, maniement de canne, shoots et technique pour les gardiens. L'entrée à la patinoire est comprise dans le prix du cours. //

// INTERVAL CIRCUIT

L'entraînement fractionné ou par intervalles ou par répétitions est une méthode d'entraînement sportive composée de plusieurs cycles comprenant une phase de travail (rythme faible à élevé) suivie d'une phase de récupération passive (repos) ou active (rythme plus faible). Plusieurs postes de travail vous seront proposés, gainage, cardio, explosivité et pliométrie. //

// JUMPING FITNESS

Cette activité conviviale se pratique sur un trampoline individuel pourvu d'un guidon et consiste à réaliser une série d'exercices plus ou moins soutenus. Les participants enchaînent les rebonds sur les pieds, les talons ou les pointes tout en se déplaçant en avant et en arrière. Ce sport est complet, il muscle à la fois les bras, le dos, les fessiers et même les abdos car le gainage du corps est fondamental. L'activité convient à toutes les catégories d'âges et à tous les niveaux, c'est original et ludique. De plus, les impacts pour les articulations sont diminués par rapport à beaucoup d'autres sports. Attention: la salle n'est pas pourvue de douches. //

// MEDITATION GUIDEE

Introduction à la méditation. Accessible à tous, sans prérequis. L'objectif est d'être capable, après ces cours, de méditer seul-e régulièrement entre 15 et 30 minutes minimum. //

// NATATION - DÉBUTANTS

Ce cours s'adresse aux personnes sachant peu ou pas nager. Le but du cours est de vous apprendre les techniques de base et vous permettre de prendre confiance. //

// NATATION PERFECTIONNEMENT

Développement des techniques de nage et de l'endurance en natation : cours consistant à développer l'endurance en perfectionnant les techniques de nage et prioritairement le crawl. Le cours s'adresse à des personnes capables de nager un minimum de 200 mètres. //

// NORDIC WALKING

Apprendre la technique du nordic walking et bénéficier ainsi des bienfaits de cette activité de plein air, adaptée à toutes et à tous, selon sa condition physique. Dans une ambiance sympathique et décontractée, nous apprendrons les bases de la marche nordique et découvrirons de jolies balades aux alentours directs de la ville. Les bâtons de nordic walking sont fournis. //

// PATINAGE

Ce cours vous permettra d'apprendre les bases du patinage avec des exercices simples et évolutifs : patiner en avant, glisser, s'accroupir, tenir sur une jambe, patiner en arrière etc. Il vous offrira également la possibilité de travailler la création et l'enchaînement d'éléments. Tout cela dans le but de vous familiariser avec le milieu de la glace, de prendre confiance et vous faire plaisir dans une ambiance joyeuse et dynamique. En cas de très mauvais temps (pluie, forte neige) le cours sera annulé et reporté en fin de session. L'entrée à la patinoire est comprise dans le prix du cours. A prendre avec vous : une paire de patin. Les personnes qui n'en possèdent pas sont priées de prendre contact avec sylvie.froidevaux@ne.ch, tél. 032 967 62 91, avant le premier cours. //

// PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire. Pour apprendre à se tenir dans une bonne position, à se pencher puis à se relever correctement, à effectuer tous les mouvements en partant d'un centre corporel puissant. La résistance du corps en entier est améliorée, le corps renforcé et tonifié. //

// SALSA

Venez vous amuser en bougeant sur des rythmes latins dans une ambiance sympa. Vous apprendrez les pas de bases et des figures pour vous distinguer sur la piste, la tenue (base de la maîtrise du corps, coordination et équilibre), le rythme, etc. Venez prendre du soleil avec nous ! //

// SOPHROLOGIE (LUNDI)

Au travers d'exercices simples, accessibles à chacun, les participants vont apprendre à entraîner leur corps et leur mental de manière à développer sérénité et bien-être. Cette technique permet une meilleure gestion du stress, des émotions (anxiété, peurs, angoisses, ...); un entraînement de la respiration, de la présence du corps, ainsi que de la conscience du moment présent, d'où une plus grande harmonie et un mieux-être au quotidien. Elle permet également de renforcer ses capacités : mémoire, concentration, confiance en soi, équilibre physique et émotionnel, posture, sommeil... //

// SOPHROLOGIE (JEUDI)

La sophrologie favorise la rencontre avec soi-même et apprend à se libérer peu à peu de ce qui nous empêche de nous sentir simplement bien dans notre vie. Des ressources insoupçonnées se trouvent en vous. Elles ne demandent qu'à être découvertes. Avec respect et bienveillance, la sophrologie vous fera voyager à la rencontre d'un monde presque inconnu, le vôtre ! Gestion du stress et des émotions, apprentissage de techniques de respirations conscientes, renforcer la confiance en soi et améliorer le sommeil. //

// SPINNING

Entraînement sur un vélo. Le pédalage est rythmé par un environnement musical et dynamique. Des personnes de différents niveaux s'entraînent ensemble grâce au contrôle personnalisé de leur propre rythme cardio-vasculaire. Idéal pour améliorer votre souffle et votre condition physique et pour brûler un maximum de calories. //

// TAI-CHI-CHUAN

Le Tai Chi Chuan est à la fois une pratique de santé, d'autodéfense, de méditation, une façon de vivre. Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai Chi augmente la force et le tonus musculaires, améliore la souplesse de même que l'équilibre et la coordination. Le Tai Chi est aussi une méditation en mouvement faite de gestes très précis et associés à la maîtrise respiratoire. Sa pratique offre : meilleures capacités cognitives, diminution du stress et des tensions musculaires, bonne santé nerveuse et psychologique, meilleure circulation sanguine, récupération plus rapide après une maladie ou un accident, bref une impression marquée de mieux-être. //

// TAIJI

Le taiji ou taijiquan est un art martial chinois basé sur la philosophie taiji, que l'on peut résumer très grossièrement en étude du monde du point de vue du yin et du yang. De nos jours, cet art est surtout pratiqué pour ses effets bénéfiques sur la santé. La pratique de base est une longue chorégraphie dont on affine la qualité avec le temps et la pratique. On apprend aussi à appliquer les techniques qui constituent cette forme dans des situations de combat. //

// TENNIS DE TABLE

Qui n'a pas déjà joué au ping-pong ? En vacances ou à la plage, avec des jeunes ou des moins jeunes ? Le côté ludique de ce loisir n'est plus à démontrer. Pourtant peu de gens savent que ce sport, correctement pratiqué, va développer votre adresse, vos réflexes et vous procurer un entraînement cardio-vasculaire que vous n'auriez jamais imaginé, le tout en vous amusant ! Venez donc retrouver notre jeune entraîneur Julien qui saura vous proposer des exercices adaptés à votre niveau et où vous pourrez vous dépenser dans une ambiance conviviale, en toute simplicité. //

// VINIYOGA

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent découvrir et pratiquer un yoga qui respecte le corps et ses limites. //

// YOGA KUNDALINI

Le Kundalini Yoga, enseigné par Yogi Bhajan, est aussi connu comme le Yoga de la Conscience. L'objectif est la connaissance de soi afin d'atteindre un état de paix intérieure et un certain équilibre énergétique. La technique du Kundalini Yoga se base sur la science du mental et du corps physique afin d'élever l'esprit. C'est une pratique bénéfique pour tous, indépendamment de l'âge, de l'éthnie ou de la croyance. A mesure que se pratique le Kundalini Yoga, nous nous libérons des habitudes comportementales, gagnant ainsi de nouvelles perspectives, capacités et aptitudes qui favorisent un développement harmonieux de l'Être. //

// YOGA VINIYASA

Le Yoga Vinyasa est très dynamique et tonique, il développe la force, l'endurance et la souplesse. //

// ZUMBA

La danse actuelle, pour vous maintenir en forme sur des rythmes hot hot hot. Venez bouger en vous amusant. //

PROGRAMME AUTOMNE-HIVER 2019
LA CHAUX-DE-FONDS - LE LOCLE


miditonus
POUR VOTRE SANTÉ, BOUGEZ !



TROTTEUSE
TISSOT
LA CHAUX-DE-FONDS

12^e CORRIDA DE NOËL EN VIEILLE VILLE
COURSE À PIED ET NORDIC WALKING

SAVE THE DATE
SAMEDI
07/12/2019



TISSOT

10^e UNESCO - 2019
Urbanisme horloger

TRAIL
LE LOCLE
LA CHAUX-DE-FONDS

« A VOS MARQUES! PRÊTS? TROTTEZ... »

www.latrotteusetissot.ch