

miditonus
pour votre santé, bougez !

Menus plaisirs

La Chaux-de-Fonds
Le Locle
programme
printemps-été 2019
10 leçons pour 60.-



renseignements & inscriptions

Inscriptions du 14 février 2019 jusqu'à une semaine avant le début du cours.

Début des cours : 11 mars 2019 (printemps) / 11 juin 2019 (été)

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

www.leloclle.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

-  COURS AQUATIQUE
-  COURS DETENTE/BIEN-ETRE
-  SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE
-  AUTRE / DIVERS
-  COURS EN SOIREE

LUNDI

Eté	BODY ATTACK 	7 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
Eté	BODY COMBAT 	15 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56	
Eté	SOPHROLOGIE 	15 places	12h15 – 13h15	Halle du Rocher Rue du Rocher 1, 1 ^{er} étage > Christiane Boillat-Frainier	

MARDI

Eté	CIRCUIT TRAINING 	10 places	12h15 – 13h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Mica Coaching	
Eté	CROSS TRAINING 	10 places	18h30 - 19h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Mica Coaching	
Eté	GRIT 	12 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Eté	INTERVAL CIRCUIT 	12 places	12h15 – 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56	





MERCREDI

Eté	AQUAGYM 	15 places	12h15 – 13h15	Piscine du Communal Rte du Communal > Brigitte Python	
Eté	BOXING FITNESS 	10 places	19h00 - 20h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Anolan Baro	
Eté	CX WORX 	8 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
Eté	JUMPING FITNESS 	11 places	12h15 – 13h15	Jump & Fit Rue Numa-Droz 158 > Chrystel Humair	

JEUDI

Eté	BODY PUMP 	7 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
Eté	CAF 	12 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Eté	NATATION PERFECTIONNEMENT 	14 places	12h15 – 13h15	Piscine des Mèlèzes Rue des Mèlèzes 2-4 > Club de natation	
Eté	NORDIC WALKING 	12 places	12h15 – 13h15	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Anselmo Costanzo	
Eté	NORDIC WALKING 	12 places	18h30 – 19h30	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Anselmo Costanzo	
Eté	VINIYOGA 	10 places	12h15 – 13h15	Mon Viniyoga Maison du Peuple, Serre 68 (4 ^e) > Laetitia Conti	

VENDREDI

Eté	BODY BALANCE 	20 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Eté	SPINNING 	15 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56	

DESSCRIPTIF DES COURS

// AQUAGYM

Ce cours s'adresse aux personnes sachant nager car le cours se déroule dans le bassin des 1m80. Simple et ludique, l'aquagym améliore la circulation sanguine, la tonicité musculaire, renforce tout le corps et permet de parfaire sa silhouette. L'entrée à la piscine est comprise dans le prix du cours. //

// 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. //

// BODYCOMBAT

BODYCOMBAT™, le coup de pouce énergétique à votre endurance. C'est un puissant entraînement cardiovasculaire sans contact physique. Effectué régulièrement, il améliore la forme physique et renforce la musculature. Inspiré des arts martiaux, il utilise des mouvements des disciplines telles que le karaté, la boxe, le Taekwondo, le Tai-chi et le Muay-thai. La musique entraînante et une chorégraphie adaptée assurent des moments d'entraînement parfaits. //

// 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. //

// 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. //

// 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. //

// CROSS-TRAINING

Le cours est divisé en 3 parties : Echauffement / Technique (un mouvement spécifique est travaillé, afin de l'apprendre/perfectionner) / Work Out of the Day : c'est la partie intensive de l'heure. Chaque entraînement est différent, de manière à ce qu'aucune routine ne s'installe. 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. C'est pourquoi, 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 "aiguisé" 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. //

// 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 ! //

// INTERVAL CIRCUIT

L'entraînement fractionné ou par intervalles 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. //

// NATATION PERFECTIONNEMENT

Développement de la nage et 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 à et 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. //

// SOPHROLOGIE

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 désagréables (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... //

// 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. //

// VINIYOGA

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

// ZUMBA

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

DATES DES COURS

JOUR	ETE
Lundi	17 juin au 2 sept. 2019
Mardi	11 juin au 27 août 2019
Mercredi	12 juin au 28 août 2019
Jeudi	13 juin au 29 août 2019
Vendredi	14 juin au 30 août 2019

Pour obtenir les dates exactes de chaque cours, consultez le programme en ligne :

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

CONDITIONS GENERALES

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.