

# 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](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)

[www.leloclle.ch/qualitedevie/loisirs-et-sport/midi-tonus](http://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

## 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.

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

## LUNDI

Printemps + Eté	<b>BODY ATTACK</b> ////////	5 / 7 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > <b>Kenny Matthey</b>	
Printemps + Eté	<b>BODY COMBAT</b> ////////	15 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56	
Printemps	<b>BOXE THAILANDAISE</b> ////////	10 places	12h15 – 13h15	Isifitness Rue Henri-Grandjean 2 > <b>Jérôme</b>	
Printemps	<b>DANSE BARRE AU SOL</b> ////////	8 places	12h15 – 13h00	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > <b>Louisa Bailly</b>	
Printemps + Eté	<b>SOPHROLOGIE</b> ////////	15 places	12h15 – 13h15	Halle du Rocher Rue du Rocher 1, 1 <sup>er</sup> étage > <b>Christiane Boillat-Frainier</b>	
Printemps	<b>TECHNIQUE DU HOCKEY</b> ////////	10 places	12h15 – 13h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > <b>Gautier Gustin</b>	


## MARDI

Printemps	<b>AQUABUILDING</b> ////////	20 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > <b>Jean-Claude Schwab</b>	
Printemps	<b>CARDIO-CIRK</b> ////////	14 places	12h15 – 13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 > <b>Circo Bello</b>	
Printemps + Eté	<b>CIRCUIT TRAINING</b> ////////	10 places	12h15 – 13h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > <b>Mica Coaching</b>	
Printemps	<b>CIRQUE</b> ////////	15 places	12h15 – 13h15	Théâtre Onirique Au Pied-du-Crêt 11 > <b>Aurélien Donzé</b>	
Printemps + Eté	<b>CROSS TRAINING</b> ////////	10 places	18h30 - 19h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > <b>Mica Coaching</b>	

Printemps	<b>DANSE AFRI-CAINE TRADI-TIONNELLE</b> ////////////////////	12 places	19h15 – 20h15	Sun Star Danse Av. Léopold-Robert 84 > Natalie Aman	
Printemps	<b>ESCALADE</b> //////////	8 places	12h15 – 13h15 <i>Supplément pour lo-cation de matériel : CHF 10.-</i>	Mur d'escalade Halle Volta Rue Numa-Droz 189 > Jean Chèvre	
Printemps + Eté	<b>GRIT</b> ////////	12 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Printemps + Eté	<b>INTERVAL CIRCUIT</b> //////////	12 places	12h15 – 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56	
Printemps	<b>TAI-CHI-CHUAN</b> //////////	14 places	12h15 – 13h15	Ecole de Tai-Chi-Chuan Rue de Bellevue 22 > Thierry Gummy	

## MERCREDI

Eté	<b>AQUAGYM</b> //////////	15 places	12h15 – 13h15	Piscine du Communal Rte du Communal > Brigitte Python	
Printemps	<b>BOXE</b> ////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Boxing Club, U. Manfredonia	
Printemps + Eté	<b>BOXING FITNESS</b> //////////	10 places	19h00 - 20h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Anolan Baro	
Printemps	<b>CIRCUIT TRAINING</b> //////////	10 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 14 > Olivier Panizza	
Printemps	<b>COURSE A PIED</b> //////////	12 places	18h00 – 19h00	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Liselotte Bilat, Cross Club	
Printemps + Eté	<b>CX WORX</b> //////////	8 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
Printemps	<b>ESCALADE</b> //////////	8 places	12h15 – 13h15 <i>Supplément pour lo-cation de matériel : CHF 10.-</i>	Halle du Communal Rte du Communal > Jean Chèvre	
Printemps + Eté	<b>JUMPING FITNESS</b> //////////	11 places	12h15 – 13h15	Jump & Fit Rue Numa-Droz 158 > Chrystel Humair	

Printemps	<b>PILATES</b> //////////	13 places	12h15 – 13h15	Collège des Girardet Rue Girardet 9 > Brigitte Python	
-----------	------------------------------	-----------	---------------	---	--

## JEUDI

Printemps	<b>AQUACYCLING</b> ////////////////	16 places	12h15 – 13h00	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
Printemps + Eté	<b>BODY PUMP</b> //////////	5 / 7 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
Printemps + Eté	<b>CAF</b> ////////	12 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Printemps	<b>KICK BOXING</b> //////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Club Full-Contact, S. Miserez	
Eté	<b>NATATION PERFECTION- NEMENT</b> ////////////////	14 places	12h15 – 13h15	Piscine des Mélèzes Rue des Mélèzes 2-4 > Club de natation	
Printemps	<b>NORDIC WALKING</b> //////////	12 places	17h30 – 18h30	Maison Blanche Ch. de Pouillerel 12 > Isabelle Jeanfavre	
Eté	<b>NORDIC WALKING</b> //////////	12 places	12h15 – 13h15	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Anselmo Costanzo	
Eté	<b>NORDIC WALKING</b> //////////	12 places	18h30 – 19h30	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Anselmo Costanzo	
Printemps	<b>SOPHROLOGIE</b> ////////// ////////////////	12 places	17h30 – 18h30	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	
Eté	<b>VINIYOGA</b> //////////	10 places	12h15 – 13h15	Mon Viniyoga Maison du Peuple, Serre 68 (4°) > Laetitia Conti	
Printemps	<b>YOGA VINYASA</b> //////////	15 places	12h15 – 13h15	Espace Holisynergie Rue de l'Est 28 > Maximo Soler	
Printemps	<b>ZUMBA</b> //////////	10 places	12h15 – 13h00	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Louisa Bailly	



## VENDREDI

Printemps + Eté	<b>BODY BALANCE</b> //////////	20 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Printemps	<b>CIRCUIT TRAINING</b> //////////	10 places	12h15 – 13h15	Isifitness Rue Henri-Grandjean 2	
Printemps	<b>NATATION PERFECTIONNEMENT</b> //////////	12 places	12h30 – 13h15	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Club de natation, Jérémy Pires	
Printemps	<b>PILATES (POUR FEMMES)</b> //////////	12 places	12h15 – 13h00	Espace Equilibre Avenue Léopold-Robert 9	
Printemps	<b>PILATES MATWORK</b> //////////	12 places	12h25 – 13h20	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Véronique Vanni	
Printemps + Eté	<b>SPINNING</b> //////////	15 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56	

## DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	ETE
Lundi	11 mars au 27 mai 2019	17 juin au 2 sept. 2019
Mardi	12 mars au 28 mai 2019	11 juin au 27 août 2019
Mercredi	13 mars au 5 juin 2019	12 juin au 28 août 2019
Jeudi	14 mars au 6 juin 2019	13 juin au 29 août 2019
Vendredi	15 mars au 7 juin 2019	14 juin au 30 août 2019

Pas de cours les jours fériés et durant les vacances scolaires de Pâques (sauf exception).  
Pour obtenir les dates exactes de chaque cours, consultez le programme en ligne :

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)

## DESCRIPTIF 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 désirant améliorer ses performances et modeler sa silhouette. //

### // 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. //

## // BOXE

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

## // BOXE THAÏLANDAISE

La Boxe Thaï est une boxe de type "pieds-poings" qui vous permettra de travailler votre cardio. Accessible à tous, même débutant.

## // 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 A 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 au BCN Tour (mai 2019). //

## // 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 "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 - BARRE AU SOL

Exercices pratiqués au sol, inspirés de la danse classique, travaillant souplesse et gainage. Accessible à tous. //

## // 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. //

## // 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. //

## // 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 ! //

## // 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. //

## // 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.

## // 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. //

## // PILATES MATWORK

Hommes et femmes bienvenus ! Fondamentaux de la méthode Pilates au sol. Respiration, contrôle, concentration, coordination, précision et fluidité sont les clés de cette méthode qui vous invite à la pratique du mouvement en pleine conscience, dans le respect de votre corps et de votre rythme. Bénéfices : amélioration de la posture, mobilité, souplesse, stabilité, renforcement des muscles profonds, meilleur maintien de la colonne vertébrale, diminution des tensions et douleurs. Le Pilates vous procure une sensation générale de bien-être. //

## // 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 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... //

## // 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. //

## // TECHNIQUE DU HOCKEY

Apprentissage du hockey sur glace, tirs, maniement de canne, passing, patinage, etc. sur une patinoire synthétique. Le matériel (patins, gants, canne) peut être mis à disposition si vous n'en possédez pas. //

## // 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. //

## // VINIYOGA

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

## // YOGA VINYASA

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.