

# miditonus

*pour votre santé, bougez !*

## Menus plaisirs

**La Chaux-de-Fonds  
Le Locle**

*programme  
printemps 2021*

**10 leçons pour 60.-**



### renseignements & inscriptions

Inscriptions du 30 mars 2021 jusqu'à une semaine avant le début du cours.

Début des cours : 19 avril 2021

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

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

  
La Chaux-de-Fonds  
MÉTROPOLIS 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 EN LIGNE



COURS EN EXTÉRIEUR

//////// DÉTENTE/BIEN-ÊTRE

//////// SPORT COLLECTIF

//////// AUTRE / DIVERS

//////// COURS EN SOIRÉE

## LA CHAUX-DE-FONDS

### LUNDI

	<b>AFRODANSE</b> ////////	8 places	19h45– 20h30	En ligne > Let's Go Fitness, Alain Cuenat	
--	------------------------------	----------	--------------	--	--

### MARDI

	<b>CARDIO-CIRK</b> ////////	10 places	12h15 – 13h15	Chapiteau Terrain Beau-Site > Circo Bello, Kevin Vigneux	
	<b>OUTDOOR TRAINING</b> ////////	14 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
	<b>NORDIC WALKING RELAX</b> ////////	12 places	12h15 – 13h15	Piste Vita Bois-du-Couvent > Isabelle Jeanfavre	


### MERCREDI

	<b>LATINO DANCE</b> ////////	15 places	19h15 – 20h15	En ligne > Sun Star Danse	
	<b>NORDIC WALKING</b> ////////	10 places	18h30 - 19h30	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Anselmo Costanzo	
	<b>OUTDOOR FITNESS</b> ////////	6 places	17h30 - 18h30	Parc des Crêtets > Activ Fitness, Sarah Thiévent	
	<b>TAI-CHI-CHUAN</b> ////////	10 places	12h15 – 13h15	Parc de l'Abeille Rue du Nord 1 > William Duplain	
	<b>VINIYOGA</b> ////////	10 places	20h00 – 21h00	En ligne > Laetitia Conti	

## JEUDI



	<b>QI GONG</b> //////////	14 places	12h15 – 13h00	Parc de l'Ancienne Rue du Nord 81 > <b>Samuel Tinguely</b>	
	<b>NORDIC WALKING SPORTIF</b> ////////////////	12 places	17h15 – 18h15	Piste Vita Bois-du-Couvent > <b>Isabelle Jeanfavre</b>	
	<b>(SUR)CHARGE MENTALE</b> //////////	14 places	12h15 - 13h15	Parc des Crêtets Kiosque > <b>Mélanie Jaquet</b>	
	<b>VINIYOGA</b> //////////	10 places	12h15 – 13h15	En ligne > <b>Laetitia Conti</b>	
	<b>ZUMBA</b> //////////	15 places	19h15 – 20h15	En ligne > <b>Sun Star Danse</b>	

## VENDREDI



	<b>PILATES MATWORK</b> //////////	8 places	12h25 – 13h20	Halle des Gentianes Rue des Ormes 3 > <b>Véronique Vanni</b>	
--	--	-------------	---------------	--	--

## LE LOCLE



### LUNDI

	<b>SOPHROLOGIE</b> ////////////////////	8 places	12h00 – 13h00	Parcours Vita, Le Locle > Yazid Mostefa Sba	
--	--	----------	---------------	--	--

### MERCREDI

	<b>SANTÉ EN EXT.</b> //////////	12 places	12h15 – 13h15	Parcours Vita, Le Locle > Aline Roth	
--	------------------------------------	-----------	---------------	---	--

### JEUDI

	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> //////////	8 places	12h00 – 13h00	Parcours Vita, Le Locle > Yazid Mostefa Sba	
--	--	----------	---------------	--	--

### DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	PAS DE COURS
Lundi	19 avril au 28 juin 2021	24 mai 2021
Mardi	20 avril au 22 juin 2021	
Mercredi	21 avril au 23 juin 2021	
Jeudi	22 avril au 01 juillet 2021	13 mai 2021
Vendredi	23 avril au 02 juillet 2021	14 mai 2021

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

ou

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

## DESRIPTIF DES COURS

### // AFRODANSE

Dans un cadre convivial, venez découvrir différents styles de danses, accessibles à tous, sur des musiques actuelles, rythmées et dynamiques...

### // 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 ! //

### // LATINO DANCE

Latino Dance ... sans complexes !

### // NORDIC WALKING

Le nordic walking convient à toutes et à tous car le rythme de marche, l'intensité et le dénivelé sont adaptés en fonction de la condition physique de chaque groupe. Lors de jolies balades variées, nous apprendrons les bases techniques, dans une ambiance joyeusement sympathique. Activité idéale pour se ressourcer en plein air ! //

### // OUTDOOR FITNESS / OUTDOOR TRAINING

Avec nos sessions d'outdoor fitness vous entraînez tout votre corps en plein air. Un mélange d'exercices de musculation et d'endurance, complété par différentes techniques d'intensité, fait de notre entraînement en plein air un excellent entraînement complet! Il utilise le mobilier urbain tel que des bancs, des murs et des barres, et se pratique exclusivement avec votre poids de corps.

### // 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. //

### // QI GONG

Le Qi Gong est une technique de santé millénaire qui nous vient de Chine. Sa pratique est basée sur des mouvements lents et harmonieux, sur l'attention portée à la respiration et sur la détente de l'esprit. Simple et respectueux du corps, il est accessible à tous, indépendamment de l'âge ou de la condition physique. //

### // RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travailler l'ensemble du corps (haut et bas), d'améliorer sa force, son endurance et son cardio.

### // SANTE EN EXTERIEUR

Cours avec alternance marche, course et exercices de renforcement musculaire de tout le corps. //

### // 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 (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... //



## // (SUR)CHARGE MENTALE

Vous devez gérez vos enfants, le ménage de votre maison, votre travail, les courses, l'anniversaire de amis de vos enfants, la chemise de votre conjoint et votre temps libre (mon quoi ?? ça existe ?)... ça vous fait penser à qqch tout cela ?! Ah oui... et le sac d'aspirateur qui est plein et il n'y en a plus de recharge...

Avez-vous la sensation que les listes que vous faites ne font qu'augmenter ? Que vous n'avez jamais le temps de tout faire ? Que les envies et les rêves que vous avez passent toujours en 2ème position (ou en 3ème, 10 ème... ou ne se réalisent jamais...).

## // 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. 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.

## // VINIYOGA

Par ce cours, vous avez la possibilité de découvrir le viniyoga, qui appartient au yoga classique de l'inde. Le terme « vini » indique que la pratique doit se faire avec le plus grand soin, en tenant compte de l'importance d'une juste adaptation des techniques du yoga à chaque personne selon sa forme lors de la pratique.

Vous pourrez explorer les bases du yoga par les postures, les techniques respiratoires, apprendre à observer différemment et plus finement l'énergie, le souffle de vie nommé « prâna » qui circule en chacun de nous.

Aucun prérequis

## // ZUMBA

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



DIMANCHE  
26 SEPTEMBRE 2021  
9h - 17h

3<sup>e</sup> PANATHLON  
FAMILY **GAMES**

ACTIVITÉS SPORTIVES **GRATUITES**

Stade de La Charrière  
La Chaux-de-Fonds

