

miditonus

pour votre santé, bougez !

Menus plaisirs

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

programme
printemps 2022

10 leçons pour 60.-



renseignements & inscriptions

Inscriptions du 21 février au 8 mars 2022

Début des cours : 14 mars 2022

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


La Chaux-de-Fonds
MÉTROPOLÉ HORLOGÈRE


VILLE DU LOCLE
LES BRENETS

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.

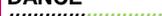
Toute modification du programme et des conditions générales reste réservée.

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

INTENSITÉ : ● FAIBLE ● MOYENNE ● FORTE

LA CHAUX-DE-FONDS - PRINTEMPS 2022

LUNDI

	CROSS TRAINING 	20 places	12h15 - 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
	SHIRIN YOKU BAINS DE FORÊT 	12 places	18h00 – 19h00	Maison Blanche Ch. Pouillerel 12 > Gabriella Vilardo	
	DANCE 	20 places	19h15 – 20h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

MARDI

	AQUABUILDING 	18 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
	CIRCUIT TRAINING 	6 places	12h15 - 13h15	Manawa Régionaux 11, 4ème étage > Benoit Christen	
	SPINNING 	10 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
	GRIT 	10 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 	10 places	12h15 – 13h15	Halle de Bellevue Ouest Docteur-Kern 18 > Logan Sisini	
	TABATA TRAINING 	20 places	12h15 - 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
	CORE TRAINING 	12 places	12h15 – 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	

	BOOSTE TON ENERGIE //////////	10 places	12h15 – 13h15	Mélanie Jaquet Coaching Rue du Parc 65 > Mélanie Jaquet	
	NORDIC WALKING SPORTIF //////////	12 places	17h45-18h45	Piste Vita Camping du Bois-du-Couvent > Isabelle Jeanfavre	
	CARDIO BOXING //////////	6 places	18h15 – 19h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Equilibre Léopold-Robert 9, 1re étage > Bastien Neuhaus	
	CARDIO-CIRK //////////	15 places	12h15 – 13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 > Circo Bello	

MERCREDI

	BOXE //////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Boxing Club, U. Manfredonia	
	ESCRIME //////////	15 places	12h15 – 13h15	Salle d'escrime Croix-Fédérale 35 > Jordan Brandmeyer	
	MAUX DE DOS //////////	6 places	12h15 - 13h15	Manawa Régionaux 11, 4ème étage > Benoit Christen	
	AQUAFITNESS //////////	15 places	12h50-13h20 <i>Prendre une bouteille d'eau</i>	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Morgane Aeschlimann	
	YOGA DU RIRE //////////	20 places	12h15-13h15	Salle des Crêtets Rue de Beau-Site 11 > Françoise Jaquet	
	CONDITION ET PERFORMANCE //////////	20 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
	COURSE À PIEDS //////////	15 places	18h00-19h00	Stade de la Charrière Rue de la Charrière 78 > Jordane Jaunin	
	PILATES //////////	20 places	19h45 – 20h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

JEUDI

●	AQUACYCLING ////////////////////	16 places	12h35 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	CAF ////	15 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	FITNESS DE VOTRE ECOUTE ////////////////////	8 places	12h15 - 13h15	Centre Tomatis Rue Neuve 8 > H. Etchebarne	
●	BOXE TRAINING ////////////////////	20 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	QI GONG ////////////////////	14 places	12h15 – 13h00 <i>En cas de mauvais temps: cours à la Rue Numa-Droz 100</i>	Parc de l'Ancienne Rue du Nord 81 > Samuel Tinguely	
●	BODY BALANCE ////////////////////	12 places	12h15 – 13h15	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	YOGA VINYASA ////////////////////	10 places	12h15 – 13h15	Studio Mindbody, Rue du Commerce 96 > Maximo Soler	
●	ZUMBA ////////////////////	6 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Ouest Rue Dr-Kern 18 > Louisa Bailly	
●	YOGA DU RIRE ////////////////////	15 places	12h15 – 13h15	Halle Collège de l'Ouest Rue du Temple-Allemand 115 > Aline Fleury	
●	SPINNING ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Equilibre Léopold-Robert 9, 1re étage > Bastien Neuhaus	
●	NORDIC WALKING RELAX ////////////////////	12 places	12h15-13h15	Piste Vita Camping du Bois-du-Couvent > Isabelle Jeanfavre	
●	SOPHROLOGIE ////////////////////	12 places	18h00 – 19h00	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	
●	PREVENTION ET RENFORCEMENT D'ENDURANCE ////////////////////	6 places	18h00 – 19h00	Manawa Régionaux 11, 4ème étage > Benoit Christen	

VENREDI

●	NATATION PERFECTIONNE- MENT ////////////////////	12 places	12h00 – 12h40	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Club de natation, Jérémy Pires	
●	BODY BALANCE ////////////////////	20 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	SPINNING ////////////////////	12 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	CIRCUIT TRAINING ////////////////////	20 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	BALADE ENERGISANTE EN FORÊT ////////////////////	12 places	12h15 – 13h15	En bas du Chemin des Romains Chemin de Pierre-Grise 33 > Florence Panza	
●	PILATES MAT- WORK ////////////////////	9 places	12h25 - 13h20 <i>Tapis et petit matériel à disposition, pas de cours le 20.05, rem- placé par le 17.06</i>	Collège des Gentianes Rue des Ormes 3 > Véronique Vanni	

LE LOCLE - PRINTEMPS 2022

LUNDI

●	PILATES MATWORK POUR DEBUTANTS ////////////////////	5 places	12h30 – 13h30 <i>2ème étage</i>	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Marie Coureau	
●	SOPHROLOGIE ////////////////////	8 places	12h15 – 13h15 <i>3ème étage, porte 305</i>	Sophrolive Coaching Rue Anne Marie Calame 5 > Yazid Mostefa Sba	

MARDI

●	RENFORCEMENT MUSCULAIRE ////////////////////	10 places	12h15 – 13h15 <i>3ème étage, porte 305</i>	Sophrolive Coaching Rue Anne Marie Calame 5 > Yazid Mostefa Sba	
●	KUNDALINI YOGA ////////////////////	8 places	12h15 – 13h15	White Lotus Yoga Studio Rue de l'Avenir 33 > Julie Gruet	

JEUDI

●	RENFORCEMENT MUSCULAIRE ////////////////////	8 places	12h00 – 13h00	Parcours Vita, Le Locle > Yazid Mostefa Sba	
●	TAE BO ////////////////////	15 places	12h15 – 13h15	Halle des Jeanneret 1re étage > Tony Fiore	
●	MELANGE ZUMBA & CARDIO DANCE ////////////////////	6 places	18h00 – 18h45	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Louisa Bailly	

VENDREDI

●	PILATES MATWORK POUR DEBUTANTS ////////////////////	8 places	12h30 – 13h30 <i>2ème étage</i>	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Marie Coureau	
---	---	----------	------------------------------------	--	--

DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	PAS DE COURS
Lundi	14 mars au 30 mai 2022	11 & 18 avril 2022
Mardi	15 mars au 31 mai 2022	12 & 19 avril 2022
Mercredi	16 mars au 1 juin 2022	13 & 20 avril 2022
Jeudi	17 mars au 9 juin 2022	14 & 21 avril 2022, 26 mai 2022
Vendredi	18 mars au 10 juin 2022	15 & 22 avril 2022, 27 mai 2022

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 favorisant la souplesse des articulations, la détente et le renforcement du dos sans courbature. Remodèle la silhouette, raffermi les tissus, améliore la résistance cardiaque, la capacité respiratoire et combat le stress. //

// 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. //

// AQUAFITNESS

L'aquafitness est ouvert à tous et vous permettra grâce à la résistance de l'eau, de solliciter votre système cardiovasculaire, de travailler votre endurance et de vous tonifier tout en préservant vos articulations.

// BALADE ENERGISANTE EN FORÊT

Alliant mouvement et (re)découverte de la Nature, en portant notre attention sur les mouvements de notre corps. Par tous les temps. Effort physique doux, on marche à un rythme adapté à chacune et chacun. Équipements : chaussures confortables et vêtements adaptés à la météo et curiosité.

// BODY BALANCE

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. ///

// BOOSTE TON ENERGIE

Besoin d'un bon boost d'énergie positive, de légèreté et de joie? Intéressé.e à apprendre comment diriger ton cerveau? Je t'invite à 10 rencontres en groupe pour faire monter la sauce dans ta vie !!! Viens continuer l'année avec un Boost d'énergie où tu auras droit à des conseils pour reprogrammer ton cerveau, un carnet d'accompagnement, une tonne d'énergie positive. Ensemble, nous allons déjouer le stress, activer tes valeurs essentielles et développer des outils pour limiter le brouillard dans tes idées. Tu trouveras ensuite de la clareté et de la sérénité dès le réveil. Nous établirons un outils pour gérer les listes qui ne font qu'augmenter sur ton frigo.

Mélanie Jaquet, maman de 3 enfants, entrepreneuse et coach passionnée accompagne toute personne qui en a marre de vivre de la fatigue et du stress trop souvent dans sa vie. Viens retrouver ta vraie énergie vitale et ton dynamisme !

// BOXE

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

// BOXE TRAINING

Technique de base et renforcement.

// 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 BOXING

Le cardioboxing est un cours en musique (donc chorégraphié) tout en exécutant des mouvements inspirés de divers arts martiaux (boxe anglaise, muay thaï, karaté) sans aucun matériel. Aucun niveau n'est requis, on peut adapter le cours à chaque participante. Autant une grande sportive, qu'une débutante. Le but est d'améliorer sa condition cardiovasculaire et de se défouler.

// CARDIO CIRK

Activité de renforcement musculaire qui lie l'effort physique et les disciplines circassiennes dans une infrastructure adaptée. Acrobatie, souplesse, agilité et équilibre, venez découvrir le monde du cirque durant une session intense, 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.

// CONDITION ET PERFORMANCE

pour les personnes qui souhaite améliorer leur condition physique pour des objectifs spécifiques, basé sur la pliométrie, force, explosivité,etc

// CORE TRAINING

Est un entraînement rapide et efficace qui te challenge mentalement et physiquement. Raffermit et définit les muscles du tronc tout en améliorant ta force, ton équilibre et ta souplesse et en te protégeant contre les blessures.

// COURSE À PIEDS

Entraînement de course à pied autour du jeu et du plaisir en extérieur. Mouvement Technique et spécifique à l'endurance libre et adapté à tous niveaux, tous ceci dans la joie d'être en extérieur. //

// CROSS TRAINING

circuit avec des postes afin de travailler tout l'ensemble du corps //

// DANCE

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

// ESCRIME

L'escrime est un sport de combat européen, l'équivalent occidental des arts martiaux. Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant (estoc et taille) d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché.

// FITNESS DE VOTRE ECOUTE

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

// 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 !

// MAUX DE DOS

Assouplir, renforcer, mobiliser le dos afin de lutter contre la douleur. Ce cours s'adresse à toute personne ayant des douleurs de façon répétée, mais ne convient pas aux personnes n'étant pas libres de leur mouvement ou qui ont une pathologie diagnostiquée nécessitant une prise en charge particulière. N'hésitez pas à me contacter pour en discuter.

// MELANGE ZUMBA & CARDIO DANSE

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

// 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 RELAX

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 chacun.e. Lors de jolies balades variées, nous apprendrons les bases techniques de la marche nordique dans une ambiance sympathique et joyeuse. Activité idéale pour se ressourcer en plein air ! Les bâtons sont fournis.

// NORDIC WALKING SPORTIF

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 chacun.e. Lors de jolies balades variées, nous apprendrons les bases techniques de la marche nordique dans une ambiance sympathique et joyeuse. Activité idéale pour se ressourcer en plein air ! Les bâtons sont fournis. Une bonne condition physique est requise.

// 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. //

// PILATES MATWORK POUR DEBUTANTS

Travail su sol.

// PREVENTION ET RENFORCEMENT D'ENDURANCE

Prévention des blessures et renforcement spécifique pur les sports d'endurance. Nous allons travailler sous forme de circuit training, c'est-à-dire un enchaînement d'exercices. Ce cours s'adresse à toute personne exerçant en moyenne au moins 1 activité d'endurance par semaine (course à pied, vélo, natation, marche, ski de fond, etc...). Tous les niveaux sont les bienvenus, des ajustements seront proposés pour faciliter ou compliquer chaque exercice.

// QI GONG

Le qigong est une discipline très complète dont les buts sont le développement et le maintien de la santé, ainsi que le développement personnel et parfois spirituel. Dans ce cours, l'accent est mis sur les exercices pour la santé. Nous couvrirons une série d'exercices appelée "classique sur le changement des muscles et des tendons", créée selon la légende par Bodhidharma au temple de Shaolin, et à la base des arts martiaux chinois. //

// RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

// SHIRIN YOKU

La sylvothérapie (bains de forêt) est une pratique ancestrale et simple qui consiste à s'immerger dans la forêt, ouvrir ses sens et simplement marcher, se poser, respirer, toucher, humer l'air... Cette pratique s'adresse à tous les publics et il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique de sportif. Le Shirin Yoku se pratique aussi bien dans une forêt que dans un parc, un jardin... par n'importe quel temps et en toute saison, avec des vêtements appropriés, des chaussures de marche confortables et un tapis de yoga ou d'exercices.

// 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... //

// 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. //

// TABATA TRAINING

Méthode de travail sur 20 secondes d'exercice intensif suivies de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un entraînement total de 4 minutes par exercice afin de travailler tous les muscles et son cardio. //

// TAE BO

Entraînement cardio-vasculaire en musique, alliant des mouvements de combats à de la musique. Il se décompose en 7-8min d'échauffement, 25-35min de travail cardio, 10-15min de travail musculaire, 5-10min de stretching et de 5-8min de retour au calme.

// YOGA KUNDALINI

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'ethnie ou de la croyance. À 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 DU RIRE

Une heure d'exercices de rires, de jeux, de mouvement, de respirations, de méditation du rire (fou-rire collectif) et de relaxation, accessible à tous, pour booster la production d'hormones du bonheur. //

// YOGA VINYASA

Yoga très dynamique avec un enchaînement de postures et contre postures sans discontinuer tout au long de la séance. Cette pratique très tonique et des fois plutôt cardio, développe sur le plan physique : force, résistance et souplesse. Un moment de relaxation est proposé en fin de séance. //

// ZUMBA

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



DIMANCHE
25 SEPTEMBRE 2022
4^{ème} EDITION

PANATHLON
FAMILY **GAMES**

Centre sportif de la Charrière
La Chaux-de-Fonds




Ville Santé
OMS


La Chaux-de-Fonds
MÉTROPOLE HORLOGÈRE