



miditonus
POUR VOTRE SANTE, **BOUGEZ!**

PROGRAMME

PRINTEMPS

2023

10 COURS POUR 60.-

La Chaux-de-Fonds // Le Locle

Inscription du 20 février au 5 mars 2023

Début des cours : 13 mars 2023

www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus
www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/



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.



CONCOURS RÉSEAU DE SOINS NEUCHATELOIS



**PERMETTEZ À VOTRE ESPRIT DE FAIRE
UNE PAUSE EN DÉCOUVRANT UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE !**

En vous inscrivant à Midi Tonus vous participez au concours RSN qui offre une possibilité de gagner:

**1 Forfait ESCAPADE aux Endroits
à La Chaux-de-Fonds
d'une valeur de 459 francs !**

(1 nuitée pour 2 personnes avec repas du soir 3 plats (hors boissons), petit-déjeuner et accès au Wellness & Spa).

**Ainsi que 10 bons à 50 francs et
10 bons à 25 francs
chez Ochsner Sport et Sport XX**



Un(e) Neuchâtelois(e) sur 5 protège sa santé avec le Réseau de Soins Neuchâtelois et profite de primes avantageuses ! Trouvez sur le QR code quels sont nos partenaires 2023.



//////// 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 2023

LUNDI

●	CROSS TRAINING ////////	12 places	12h15 - 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	TAI CHI CHUAN ////////	15 places	12h15 - 13h15	Halle Beauregard Rue du 1er Août 33 > Laurence Knoerr	
●	TENNIS DE TABLE ////////	20 places	12h15 - 13h15 Gourde ; Linge ; chaussures d'intérieur à prendre	Halle de Bellevue Ouest Rue du Dr-Kern 18 > Christian Mignot	
●	TRX ////////	8 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	
●	YOGA CIRK ////////	10 places	12h15-13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 >Pauline Roquier	
●	YOGA DU RIRE ////////	15 places	12h15 - 13h15	Halle collège de l'Ouest Temple-Allemand 115 >Aline Fleury	
●	CAF ////////	8 places	18h30 - 19h15	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	
●	DANCE ////////	20 places	19h15 – 20h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

MARDI

●	CARDIO-CIRK ////////	14 places	12h15 – 13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 > Pauline Roquier	
---	--------------------------------	-----------	---------------	--	--

●	CORE TRAINING ////////	12 places	12h15 – 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	CROSS TRAINING ////////	14 places	12h15 – 13h00	Halle Bellevue Ouest Rue du Dr-Kern 18 > Jordane Jaunin	
●	GRIT ////	6 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	GYM DOUCE ////////	10 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Redife Sulejmani	
●	TABATA TRAINING ////////	12 places	12h15 - 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	AQUABUILDING ////////	18 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	HATHA YOGA ////////	10 places	17h45-19H00	Studio de Ludesco Rue de la Serre 68 > Laura Cossa	
●	PILATES ////////	7 places	19h00 - 20h00	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Doriane Locatelli	
●	LATINO DANCE ////////	8 places	20h00 - 21h00	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Cindy Racheter	

MERCREDI

●	BADMINTON ////////	16 places	12h15 – 13h15	Badminton Club Rue de Beau-Site 11 > Natalya Tatránova	
●	BODY PUMP ////////	10 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	BOXE ////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Boxing Club, U. Manfredonia	
●	CONDITION ET PERFORMANCE ////////	12 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	

●	YOGA (UNE RÉPONSE AU STRESS) ////////////////////	4 places	18h45 – 19h45	Samgati Centre de Yoga Rue des Crêtets 87 > Mary-Christine Fontaine	
●	WING CHUN KUNG FU ////////////////////	10 places	19h30 – 20h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Olivier André	
●	HATHA YOGA ////////////////////	20 places	19h45 – 20h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

JEUDI

●	BIEN-ÊTRE POUR FEMME ENCEINTE ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Redife Sulejmani	
●	BODY ATTACK ////////////////////	12 places	12h15 – 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	BOXE TRAINING ////////////////////	12 places	12h15 – 13h00	Sport Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	CARDIODANSE ////////////////////	15 places	12h15 – 13h15	Halle des Forges Avenue des Forges 20 > Allain Bano	
●	CHARGE MENTALE ////////////////////	15 places	12h15 – 13h15	Mélanie Jaquet Coaching Rue du Parc 65 > Mélanie Jaquet	
●	FITNESS DE VOTRE ECOUTE ////////////////////	8 places	12h15 – 13h15	Centre Tomatis Rue Neuve 8 > H. Etchebarne	
●	QI GONG ////////////////////	6 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	
●	SPINNING ////////////////////	9 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Equilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	VINIYOGA ////////////////////	10 places	12h15 – 13h15	Collège de l'Ouest Est Rue du Temple-Allemand 115 > Laetitia Conti	

●	ZUMBA 	20 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Louisa Bailly	
●	AQUACYCLING 	18 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	PILATES 	10 places	17h30 – 18H30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	SOPHROLOGIE 	12 places	18h00 – 19h00 <i>Prévoir une couverture</i>	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	
●	ESCRIME 	8 places	18H30 – 19H30	Salle d'escrime Croix-Fédérale 35 > Jordan Brandmeyer	
●	NORDIC WALKING 	9 places	18h30 – 19H30	Parking de la Sombaille > Isabelle Jeanfavre	
●	PILATES STRETCHING 	7 places	19h15 – 20h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Equilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	

VENREDI

●	NATATION PERFECTIONNEMENT 	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	
●	CIRCUIT TRAINING 	12 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	FITBOXING 	8 places	12h15 – 13h15	Halle des Forges Avenue des Forges 20 > Allain bano	
●	INDOOR CYCLING 	12 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	PRÉPARATION PHYSIQUE ET COURSE À PIED 	14 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue du Docteur-Kern 18 > Jordane Jaunin	

●	TENNIS DE TABLE ////////////////////	20 places	12h15 – 13h15 Gourde ; Linge ; chaussures d'intérieur à prendre	Halle de Bellevue Ouest Rue du Dr-Kern 18 > Christian Mignot	
●	PILATES MAT-WORK ////////////////////	4 places	12h25 - 13h20 <i>Tapis à disposition,</i>	Collège des Gentianes Rue des Ormes 3 > Véronique Vanni	

LE LOCLE - PRINTEMPS 2023

LUNDI

●	SHIRIN YOKU BAINS DE FORÊT ////////////////////	10 places	18h15 – 19h15	Cabane des bûcherons Ch. de la Joux-Pélichet 40 > Gabriella Vilardo	
---	---	-----------	---------------	---	--

MARDI

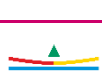
●	CAF ////////////////////	12 places	12h15 - 13h00	Isifitness Rue Henri-Grandjean 2 > Julien Coquet / Jérôme Rognon	
●	GO FURY ////////////////////	4 places	18h30 - 19h15	Let's Go Fitness Rue Henry-Grandjean 1 > Kenny Matthey	

MERCREDI

●	AQUAFITNESS ////////////////////	8 places	11h30 - 12h15	Piscine des Billodes Route des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	
●	AQUAFITNESS ////////////////////	8 places	12h15 - 13h00	Piscine des Billodes Route des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	
●	CIRCUIT TRAINING ////////////////////	12 places	12h15 - 13h00	Isifitness Rue Henri-Grandjean 2 > Julien Coquet / Jérôme Rognon	
●	YOGA KUNDALINI ////////////////////	8 places	12h15 - 13h15	White Lotus Studio Rue de l'Avenir 33, Le Locle > Julie Gruet	
●	GYM DU DOS ////////////////////	8 places	18h00 - 19h00	Collège des Girardets Rue Girardet 9 > Aline Roth	

●	BODY COMBAT //////////	7 places	18h30 - 19h15	Let's Go Fitness Rue Henry-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
---	----------------------------------	----------	---------------	--	--

JEUDI

●	CIRQUE //////////	10 places	12h15 – 13h15	Théâtre Onirique Rue Anne Marie Calame 5 > Aurélien Donzé	
●	NORDIC PROPULSING BY BUNGYPUMP. //////////	8 places	17h30 – 18h30 <i>Bâtons de marche prêtés</i>	Premier Sous Sol Route du Communal 1 > Cédric Barthoulot	
●	MELANGE ZUMBA & CARDIO DANCE //////////	20 places	18h00 – 18h45	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Louisa Bailly	

VENREDI

●	AQUAFITNESS //////////	8 places	11h30 – 12h15	Piscine des Billodes Route des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	
●	AQUAFITNESS //////////	3 places	12h15 – 13h00	Piscine des Billodes Route des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	
●	PILATES //////////	8 places	12h30 – 13h30	Collectif Danse Rue de la Gare 1 2 ^{ème} étage > Marie Coureau	

DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	PAS DE COURS
Lundi	13 mars au 12 juin 2023	10 & 17 avril, 1 ^{er} & 29 mai 2023
Mardi	14 mars au 30 mai 2023	11 & 18 avril 2023
Mercredi	15 mars au 31 mai 2023	12 & 19 avril 2023
Jeudi	16 mars au 8 juin 2023	13 & 20 avril 2023, 18 mai 2023
Vendredi	17 mars au 16 juin 2023	7 & 14 & 21 avril 2023, 19 mai 2023

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/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus

Évènements 2023

SUJET/EVENT	Date	Localisation
Marche du 1er mars	01.03.2023	Ville de la Chaux-de-Fonds
Ice Silent Party	04.03.2023	Patinoire des Mélèzes
Midi-Tonus Session Printemps – Début des cours	13.03.2023	Multi-site
Championnat Neuchâtelois de Judo	01 - 02.04.2023	Pavillon des sports
Slalom sur glace – Course automobile	16.04.2023	Patinoire des Mélèzes
Tour de Romandie	27.04.2023	Ville de la Chaux-de-Fonds
Gala de patinage artistique	29.04.2023	Patinoire des Mélèzes
Finale cantonale de Basket	30.04.2023	Pavillon des sports
Finale championnat suisse de Tchoukball	06.05.2023	Halle Volta
Mini-Trotteuse / Fête de Mai	13.05.2023	Ville de la Chaux-de-Fonds
Meeting international CNCF – Swim Cup Clientis	13.05.2023	Piscine des Arêtes
La Course du Doubs	10.06.2023	Les Brenets
Championnat suisse Elite d'haltérophilie	10.06.2023	Salle des Forges
Manche de championnat Suisse de Trial	18.06.2023	Carrière Brechbühler
Swim-A-Thon	26.06.2023	Piscine des Mélèzes ou Arêtes
Raiffeisen Trans, 5 ^{ème} étape	28.06.2023	Centre sportif des Mélèzes

43 ^{ème} Résisprint, meeting international d'athlétisme	02.07.2023	Stade de la Charrière
Midi-Tonus Automne inscriptions		Ville de la Chaux-de-Fonds
Course de côte Cycliste Biaufond	26.08.2023	Sombaille-Jeunesse
13 ^{ème} Triathlon populaire de La Chaux-de-Fonds	27.08.2023	Piscine Mélèzes
Midi-Tonus Automne début des cours	12.09.2023	Ville de la Chaux-de-Fonds
5 ^{ème} Family Games	24.09.2023	Stade de la Charrière
Marchethon	28.10.2023	Stade de la Charrière
Meeting boxe	28.10.2023	Halle Volta
Verticale Espacité	30.10.2023	Tour Espacité
Fête de la glace / Swiss Ice Hockey Day	05.11.2023	Patinoire des Mélèzes
Gala des arts martiaux	11.11.2023	Halle Volta
15 ^{ème} Corrida de Noël, La Trotteuse-Tissot	09.12.2023	Ville de la Chaux-de-Fonds

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. //

// BADMINTON

Considéré comme le sport de raquette le plus rapide du monde, le badminton est un sport de compétition dérivé d'un jeu de renvoi universel déjà connu il y a 2000 ans. Ludique et facile à apprendre comme à enseigner, le badminton est un sport olympique attrayant à tout âge. //

// BIEN-ÊTRE POUR FEMME ENCEINTE

La gym douce a de nombreux bienfaits sur les femmes enceintes. En effet, elle prépare le périnée pour l'accouchement, atténue les douleurs au dos et est bénéfique également pour la santé du futur bébé. //

// 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. //

// 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. //

// 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. À prendre avec vous : linge, bouteille d'eau, chaussures de sport de salle. //

// 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. //

// 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 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 ! //

// CARDIODANSE

Ce cours permet de bouger et tonifier le corps en dansant sur des rythmes cubains.

Cours de 45 mn. Les 10 premières minutes sont consacrées à l'apprentissage de pas basiques de différentes danses, qui vont permettre de bouger avec fluidité durant les 35 mn suivantes. Bonne humeur assurée. //

// CHARGE MENTALE : APPRENDS À DOMPTER TON CERVEAU !

Marre d'avoir du brouillard dans ton cerveau, plutôt que des idées légères, joyeuses et positives ? Je t'invite à 10 rencontres en groupe pour calmer ton mental, diminuer le stress et augmenter ton énergie. As-tu la sensation que les listes que tu fais ne font qu'augmenter ? que tu n'as jamais le temps de tout faire ? que les envies et les rêves passent toujours en 2ème position (ou en 3ème, 10 ème... ou ne se réalisent jamais...) ?

Viens retrouver ta capacité à penser et à mieux comprendre ce qu'est la charge mentale et comment s'en débarrasser ! Techniques corporelles et mentales, astuces pratiques et partage en groupe sont au menu. Mélanie Jaquet est coach professionnelle, spécialiste du mental en déroute ! //

// 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. //

// CONDITION ET PERFORMANCE

pour les personnes qui souhaitent 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. //

// 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. //

// FITBOXING

Activité fitness collective et dynamique. Elle s'inspire de la boxe. Nous réalisons ce cours en forme de circuit training qui va nous permettre de travailler différents plans musculaires. //

// FITNESS DE VOTRE ECOUTE

Écouter mieux grâce à la méthode Tomatis, c'est optimiser toutes nos capacités corporelles, langagières et cognitives par une stimulation neuro sensorielle. Cette technique allie la musique de Mozart avec des enregistrements spécifiques ce qui va provoquer une accommodation de l'oreille et ainsi venir stimuler le cerveau et réguler nos émotions.

Vous prendrez une pause « sous écoute » qui va vous permettre de vous ressourcer, de ressentir du bien-être et de vous sentir dynamisé.

Nous serons donc à votre ECOUTE pour vous apporter un moment de calme et de détente. //

// GO FURY

GO FURY© est un concept d'entraînement ultra complet qui s'effectue très simplement en alternant les deux activités les plus importantes du fitness que sont le cardio, sur votre vélo, et la musculation avec une simple barre de musculation et des poids adaptés à votre niveau. C'est le mélange de ces deux activités qui vous permettra de brûler entre 600 et 800 calories par cours. La musique crée également pour ce cours vous aidera, à n'en pas douter, à vous surpasser ! //

// 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 ! //

// GYM DOUCE

La gym douce consiste à repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps. Une séance de gym douce va ainsi éviter d'agresser les articulations. C'est donc une pratique à intégrer à sa routine sportive hebdomadaire, notamment pour reposer sa musculature. //

// GYM DU DOS

Échauffement, renforcement du dos et des muscles profonds du centre pour un meilleur maintien, de la force pour les gestes quotidiens et une bonne posture, étirement du dos et des muscles qui tendent à se raccourcir. Mobilité et équilibre. //

// HATHA YOGA

Cours de hatha yoga traditionnel en lien avec les saisons. Pratique posturale, respiration et relaxation. Un moment pour prendre soin de soi, pour s'écouter et se régénérer ! //

// INDOOR CYCLING

Le cours Indoor-cycling multiformes est un entraînement en alternance sur le vélo (endurance) et au sol (renforcement-stretching-mobilité). //

// LATINO DANCE

Latino Dance ... sans complexes ! //

// 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 PROPULSING BY BUNGYPUMP

Marche nordique avec bâtons propulseurs permettant d'améliorer le système cardiovasculaire et de faire du renforcement musculaire grâce à des exercices fitness. (Perte de poids et tonification musculaire). //

// 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 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. //

// PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles profonds 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 STRETCHING

Le Pilates Stretching est un cours qui s'inspire du Pilates et de la Gym Posturale. Il permet de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. //

// PREPARATION PHYSIQUE COURSE À PIED

Renforcement en vue d'améliorer sa course à pied, éviter les blessures et/ou en vue d'une course. Tout ceci au travers du jeu et d'exercices spécifiquement adaptés à tous niveaux. //

// 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. //

// SHIRIN YOKU BAINS DE FORÊT

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. //

// 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. //

// 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 ! //

// TRX

Entraînement musculaire qui utilise un système de sangles appelé suspension trainer pour permettre aux utilisateurs de travailler en utilisant leur propre poids. //

// VINIYOGA

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

// WING CHUN KUNG FU

Le wing chun kung fu est un art martial chinois traditionnel, originaire du Sud de la Chine, destiné au combat rapproché, incluant des techniques à mains nues et le maniement d'armes. //

// YOGA (UNE RÉPONSE AU STRESS)

Le Yoga : une réponse au stress. //

// 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 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-CIRK

Circo Bello vous invite à vous connecter tout en douceur à votre corps et votre esprit.
Notre professeur Pauline, artiste de cirque et pratiquante de Yoga et de méditation depuis de nombreuses années, vous propose de revisiter le mouvement et la respiration de manière fun et ludique.//

// ZUMBA

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



Retrouvez tous les évènements sportifs à venir

www.chaux-de-fonds.ch/sports/evenements