



miditonus

POUR VOTRE SANTE, **BOUGEZ!**

PROGRAMME

AUTOMNE

2023

10 COURS POUR 60.-

La Chaux-de-Fonds // Le Locle

Inscription du 21 août au 3 septembre 2023

Début des cours : 11 septembre 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 Miti 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 - AUTOMNE 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 <i>Gourde ; Linge ; chaussures d'intérieur à prendre</i>	Halle de Bellevue Ouest Rue du Dr-Kern 18 > Christian Mignot	
●	TRX ////////	5 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	
●	COUNTRY LINE DANCE ////////	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	
●	PILATES INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ ////////	7 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	YOGA CIRK ////////	10 places	12h15-13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 >Pauline Roquier	
●	PILATES ////////	10 places	17h00 - 17h55	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 >Sarah Thévent	
●	CIRCUIT TRAINING ////////	10 places	17h30 – 18h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	BODY PUMP ////////	15 places	17h45 - 18h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

●	BODYSULPT //////////	12 places	18h30 - 19h15	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	CALISTHENICS //////////	10 places	19h30 - 20h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Olivier André	
●	LATINO DANCE //////////	5 places	19h00 - 20h00	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Sarah Martin	

MARDI

●	GRIT //////	8 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	TRX //////	7 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les- femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	TABATA TRAINING //////////	12 places	12h15 - 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	VINIYOGA //////////	10 places	12h15 – 13h10	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Laetitia Conti	
●	RELAXATION BIO-DYNAMIQUE //////////	10 places	12h15 – 13h15	Halle de Numa-Droz C Rue du Progrès 25 > Malorie Chassot	
●	AQUABUILDING //////////	18 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	CROSS TRAINING //////////	10 places	17h15 - 17h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	NORDIC WALKING SPORTIF //////////	10 places	19h00 - 20h00	Piste Vita RDV Camping > Isabelle Jeanfavre	
●	PILATES //////////	5 places	19h00 - 20h00	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Doriane Locatelli	

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

MERCREDI

●	BADMINTON 	16 places	12h15 – 13h15	Badminton Club Rue de Beau-Site 11 Halle des Crêtets > Natalya Tatanova	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	STRETCHING 	10 places	12h15 - 13h00	Wanbu Taiji Rue Numa-Droz 100 > Samuel Tinguely	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	BOXE 	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Boxing Club, U. Manfredonia	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	CONDITION ET PERFORMANCE 	12 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	GRIT 	15 places	17h30 - 18h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	TABATA TRAINING 	10 places	17h30 – 18h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	BODY ATTACK 	15 places	18h00 - 18h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	YOGA (UNE RÉPONSE AU STRESS) 	6 places	18h45 – 19h45	Samgati Centre de Yoga Rue des Crêtets 87 > Mary-Christine Fontaine	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	BODYSULPT 	15 places	19h00 - 19h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	YOGA 	20 places	19h45 - 20h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE
●	WING CHUN KUNG FU 	10 places	19h30 – 20h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Olivier André	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLIS HORLOGÈRE

JEUDI

●	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 > Anolan Baro	
●	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 	10 places	12h15 – 13h00 <i>En cas de mauvais temps: cours à la Rue Numa-Droz 100</i>	Wanbu Taiji Rue du Nord 81 > Samuel Tinguely	
●	SPINNING 	8 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	PILATES TOUS NIVEAUX 	7 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	PILATES 	20 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Louisa Bailly	
●	CIRCUIT TRAINING 	10 places	12h15 - 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Pauline Miche Coaching	
●	CROSS TRAINING 	5 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	
●	AQUACYCLING 	16 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	
●	COUNTRY LINE DANCE 	20 places	18h15 – 19H15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	

●	BODY COMBAT 	10 places	18h30 – 19H30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	ESCRIME 	10 places	18h30 – 20h00	Salle d'escrime des Arêtes Croix-Fédérale 35 > Jordan Brandmeyer	
●	PILATES STRETCHING 	9 places	19h15 – 20h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre 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	
●	FITBOXING 	10 places	12h15 – 13h15	Halle des Forges Avenue des Forges 20 > Anolan Baro	
●	INDOOR CYCLING 	10 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	CIRCUIT TRAINING 	12 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	MÉDITATION 	10 places	12h15 – 13h00	Wanbu Taiji Rue Numa-Droz 100 > Samuel Tinguely	
●	CAF 	10 places	17h00 - 17h45	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	BOXE TRAINING 	10 places	17h30 – 18h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	

LE LOCLE - AUTOMNE 2023

LUNDI

●	CONDITION PHY-SIQUE ////////////////	10 places	12h30 - 13h30	Théâtre Onirique Rue Anne Marie Calame 5 > Aurélien Donzé	
---	--	-----------	---------------	---	--

MARDI

●	BASI PILATES ////////////////	8 places	12h15 - 13h00	Grande-Rue 19 > Helena Cabral	
---	---	----------	---------------	----------------------------------	--

MERCREDI

●	YOGA KUNDALINI ////////////////	8 places	12h15 - 13h15	White Lotus Studio Rue de l'Avenir 33, Le Locle > Julie Gruet	
---	---	----------	---------------	---	--

JEUDI

●	SOPHROLOGIE, RELAXATION ////////////////	10 places	12h30 - 13h15	Salle des Girardet Rue des Girardet 9 > Marlene Gomes	
●	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 ////////////////	5 places	18h00 – 18h45	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Louisa Bailly	
●	SHINRIN-YOKU BAINS DE FORÊT ////////////////	12 places	18h00 - 19h00	Cabane des bûcherons Ch. de la Joux-Pélichet 40 > Gabriella Vilardo	

VENREDI

●	CIRQUE ////////	10 places	12h30 – 13h30	Théâtre Onirique Rue Anne Marie Calame 5 > Aurélien Donzé	
---	---------------------------	-----------	---------------	---	--

DATES DES COURS

JOUR	AUTOMNE	PAS DE COURS
Lundi	11 septembre au 4 décembre 2023	18 septembre , 2 & 9 octobre 2023
Mardi	12 septembre au 28 novembre 2023	3 & 10 octobre 2023
Mercredi	13 septembre au 29 novembre 2023	4 & 11 octobre 2023
Jeudi	14 septembre au 30 novembre 2023	5 & 12 octobre 2023
Vendredi	15 septembre au 1er décembre 2023	6 & 13 octobre 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
Course de côte Cycliste Biaufond	26.08.2023	Sombaille-Jeunesse
15 ^{ème} Triathlon populaire de La Chaux-de-Fonds	27.08.2023	Piscine Mélèzes
Midi-Tonus Automne début des cours	11.09.2023	Villes de la Chaux-de-Fonds/ Le Locle
5 ^{ème} Panathlon Family Games	24.09.2023	Stade de la Charrière
Marcheton	28.10.2023	Stade de la Charrière
Meeting de 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. //

// 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. //

//BASI PILATES

Le Pilates, principalement axé au centre du corps, renforce tous les muscles du corps, les mouvements exécutés avec contrôle et en synergie avec la respiration permettent d'atteindre les muscles profonds, et permet de créer une harmonie entre le corps et l'esprit.

// 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. //

// BODYSCULPT

Cours de renforcement musculaire avec haltères ou élastiques sur des musiques entraînantes. Tonification de tout le corps.

// 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. //

// CALISTHENICS

une forme d'exercice qui utilise le poids du corps et ne nécessite que peu ou pas d'équipement qui ont des effets bénéfiques sur le bien-être mental et de la santé physique.

// **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**

Séance qui a pour but le renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, d'améliorer votre endurance, coordination et équilibre.

Le tout sous un format de circuit avec des postes variées et ludiques. Bénéficiez de l'effet du groupe pour vous motiver ! Accessible à toutes et tous ! //

// **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. //

// **CONDITION PHYSIQUE**

Combinaison des facteurs physique, technique, tactique, stratégique et mental de la performance sportive.

// **COUNTRY LINE DANCE**

Aimez-vous la musique Country ? Connaissez-vous la danse en ligne basée sur cette musique ?

Alors, n'hésitez plus et venez découvrir ce style de danse très convivial et accessible à toutes et tous. Les bienfaits de la danse pour le corps ne sont plus à prouver, et le style western/country n'en fait pas exception ; augmente l'endurance, améliore l'équilibre, la coordination, la souplesse et entretient la mémoire.//

L'opportunité de vous évader vous est offerte, et il ne vous reste qu'à la saisir. Nous vous attendons en grand nombre pour vous apprendre les premières chorégraphies.

// **CROSS TRAINING**

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

// **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. //

// 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 ! //

// 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 ! //

MÉDITATION

Dans notre monde au rythme effréné, il est bon de parfois prendre le temps de respirer. Dans ce cours, vous apprendrez des techniques de base de respiration et de méditation, venues du monde des arts martiaux chinois et du qigong. Votre instructeur, Samuel, pratique ces disciplines depuis plus de 20 ans et les transmet simplement, mais en profondeur.

// 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 SPORTIF

Nous profiterons de jolies balades variées pour apprendre les bases techniques de la marche nordique, à un rythme soutenu. La vitesse de marche rapide, avec des bâtons, nous permet d'entraîner les fonctions cardio-vasculaires et le renforcement musculaire. 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 INTERMEDIAIRE AVANCÉ

Nous envoyer le descriptif !

// PILATES TOUS NIVEAUX

Nous envoyer le descriptif !

// 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. //

// 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. //

// RELAXATION BIO-DYNAMIQUE

Cette pratique est issue des arts énergétiques internes que l'on retrouve dans les bases de Qi gong des moines de Shaolin. Cette pratique douce et fluide ouverte à tous, permet une détente corporelle complète, une ré-harmonisation du corps et de la respiration, un nettoyage des tensions musculaires et articulaires. Cette pratique, par la fluidité des mouvements, associée à une respiration consciente, nous permet un lâcher-prise intérieur, à retrouver son alignement et à accroître son énergie interne.

// 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... //

// SOPHROLOGIE, RELAXATION

Les séances de sophrologie ont pour but d'instaurer un climat de mieux-être, de développer une meilleure connaissance de soi, de ses ressources, de mieux gérer ses émotions. Elles sont composées d'exercices respiratoires, de détente corporelle et de visualisation positive dans l'optique de renforcer l'équilibre corps/esprit. Au fil des séances, les participants découvriront différents outils qu'ils pourront utiliser au quotidien. //

// 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. //

// STRETCHING

De la détente musculaire à la gestion de la douleur, en passant par l'augmentation de la souplesse et la relaxation globale, le stretching apporte de nombreux bienfaits ! Dans ce cours, vous apprendrez les principes fondamentaux du stretching, ainsi qu'un programme complet d'étirements que vous pourrez ensuite appliquer selon votre niveau et vos besoins. Votre instructeur, Samuel, pratique les arts martiaux depuis plus de 20 ans et est aussi massothérapeute en phase de devenir masseur médical. Il met sa connaissance du corps et du mouvement à votre service.

// 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

Cours facilitant instantanément la détente mentale et musculaire. A moyen terme, il développe la souplesse et favorise une meilleure santé générale de chacun.

// 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.//

// YOGA (UNE RÉPONSE AU STRESS)

Le Yoga : une réponse au stress. //

// 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.

//

FAMILY GAMES
5^E ÉDITION



Activités sportives gratuites!

Dimanche 24 septembre **La Chaux-de-Fonds**
De 9h à 17h **Stade de La Charrière**



Ville Santé
OMS



La Chaux-de-Fonds
MAYORAT

Retrouvez tous les évènements sportifs à venir

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