



midi-tonus

POUR VOTRE SANTE, **BOUGEZ!**

PROGRAMME

AUTOMNE

2024

10 COURS POUR 70.-

La Chaux-de-Fonds // Le Locle

Inscription du 20 août au 1 septembre 2024

Début des cours : 9 septembre 2024

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 la possibilité de gagner:



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



10 bons à 50 francs
et
10 bons à 25 francs
chez Ochsner Sport
et Sport XX

RSNE.CH

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.



- ////// 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 2024

LUNDI

●	HYROX ////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	HYROX ////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	TAI CHI CHUAN ////////	15 places	12h15 - 13h05	Halle Beauregard Rue du 1er Août 33 > Laurence Knoerr	
●	COUNTRY LINE DANCE ////////	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	
●	CIRCUIT TRAINING ////////	10 places	12h15 – 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	YOGA CIRK ////////	10 places	12h15-13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 > Victor Carlos Roman	
●	PILATES INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ ////////	9 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	STRENGTH AND CONDITIONING ////////	10 places	17h30 – 18h30	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	BODY PUMP ////////	15 places	17h45 - 18h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	LATINO DANCE ////////	10 places	18h30 - 19h30	Sun Star Dance Av. Léopold-Robert 84 > Cindy Racheter	

MARDI

●	WOD //////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	WOD //////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	GRIT ////////	8 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	TABATA TRAINING //////////	10 places	12h15 - 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	VINIYOGA //////////	10 places	12h15 – 13h05	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Laetitia Conti	
●	CIRCUIT TRX ////////	9 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	CARDIO-CIRK //////////	14 places	12h15 – 13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 > Kevin Vigneux	
●	SHINRIN-YOKU BAINS DE FORÊT //////////	10 places	12h20 – 13h20	Forêt au dessus de la Sombaille > Gabriella Vilardo	
●	AQUABUILDING //////////	18 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	CROSS TRAINING //////////	8 places	17h15 - 17h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	CROSS CONCEPT //////////	10 places	17h30 - 18h30	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	PILATES //////////	10 places	18h00 - 19h00	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Doriane Locatelli	

MERCREDI

●	WOD //////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	WOD //////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	BODY AND MIND //////////	10 places	12h00 - 13h00	Sun Star Dance Av. Léopold-Robert 84 > Marie Geiser	
●	BADMINTON //////////	16 places	12h15 – 13h15	Badminton Club Rue de Beau-Site 11 Halle des Crêtets > Natalya Tatranova	
●	SPINNING //////////	8 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	
●	BOXE //////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 Collège des Forges > Umberto Manfredonia	
●	CROSS CAF //////////	10 places	12h15 – 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	KICKBOXING //////////	10 places	17h30 – 18h30	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	

JEUDI

●	HYROX //////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	HYROX //////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	GESTION DU STRESS //////////	8 places	12h15 – 13h15	Centre Tomatis Rue Neuve 8 > H. Etchebarne	

	COUNTRY LINE DANCE 	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	
	QI GONG 	8 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	
	BODY ATTACK 	12 places	12h15 - 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Alison Christinat	
	BOXE TRAINING 	10 places	12h15 – 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
	PILATES 	20 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Louisa Bailly	
	CIRCUIT TRAINING 	10 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Pauline Miche	
	CROSS TRAINING 	4 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	
	SOPHROLOGIE 	12 places	18h15 – 19h00	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	
	STEP SCULPT 	7 places	18h15 - 19h00	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
	ESCRIME 	10 places	18h30 – 19h30	Salle d'escrime des Arêtes Croix-Fédérale 35 > Jordan Brandmeyer	

VENDREDI

●	FUNCTIONAL TRAINING ////////////////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	FUNCTIONAL TRAINING ////////////////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	NATATION PERFECTIONNEMENT ////////////////////	12 places	12h00 – 12h40	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jérémy Pires	
●	BODY BALANCE ////////////////////	20 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	INDOOR CYCLING ////////////////////	12 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Alison Christinat	
●	BODY SCULPT ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	

LE LOCLE - AUTOMNE 2024

LUNDI

●	ENTRAINEMENT PHYSIQUE ////////////////////	15 places	12h15 - 13h15	Théâtre Onirique Au Pied-du-Crêt 11 > Aurélien Donzé	
●	SHINRIN-YOKU BAINS DE FORÊT ////////////////////	10 places	12h20 - 13h20	Cabane des bûcherons Ch. de la Joux-Pélichet 40 > Gabriella Vilardo	

MARDI

●	CROSS TRAINING ////////////////////	8 places	17h30 - 18h15	Let's go Fitness Henry-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
---	---	----------	---------------	--	--

MERCREDI

●	HIIT ////////////////////	10 places	17h15 - 17h45	Let's go Fitness Henry-Grandjean 1 > Kenny Matthey	
---	-------------------------------------	-----------	---------------	--	--

JEUDI

●	NORDIC PROPULSING BY BUNGYPUMP ////////////////////	8 places	17h30 – 18h30 <i>Bâtons de marche prêtés</i>	Premier Sous Sol Route du Communal 1 > Cédric Barthoulot	
●	MELANGE DE CARDIO DANSE ET ZUMBA ////////////////////	5 places	18h00 - 18h45	Collectif Dance Rue de la Gare 1 > Louisa Bailly	

DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	PAS DE COURS
Lundi	9 septembre au 2 décembre 2024	16 septembre, 7 & 14 octobre 2024
Mardi	10 septembre au 26 novembre 2024	8 & 15 octobre 2024
Mercredi	11 septembre au 27 novembre 2024	9 & 16 octobre 2024
Jeudi	12 septembre au 28 novembre 2024	10 & 17 octobre 2024
Vendredi	13 septembre au 29 novembre 2024	11 & 18 octobre 2024

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

DESRIPTIF 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. //

// BODY AND MIND

travail corporel en douceur inspiré de diverses techniques (pilates, feldenkrais, Munz floor, Body Mind et Centering). Durant ce cours, vous développerez votre conscience corporelle, effectuerez un travail d'assouplissement et de renforcement musculaire dans le respect de votre corps. Cours ouvert à tous (sans pré-requis). //

// 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 : linges, 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. //

// 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. //

// CARDIO BOXING

Technique de base et ciblé principalement sur le cardio. //

// 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

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. //

// 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 CAF

Entraînement Cross axé sur les cuisses, les abdominaux et les fessiers ! Brûlez des calories et tonifiez les muscles de la partie inférieure de votre corps de manière efficace.

// CROSS CONCEPT

Cours complet en musique sous forme de postes. Renforcez votre corps en entier en travaillant chaque groupe musculaire et brûlez un maximum de graisse !. //

// CROSS TRAINING

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

// FUNCTIONAL TRAINING

Conçu pour vous donner de vrai résultats. FT est l'entraînement de référence. 70% musculation 30% cardio. Votre séance: renforcement musculaire du corps complet avec une activation de votre cardio-vasculaire. Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

// ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

10 minutes cardio, 30 minutes musculation, 20 minutes stretching.//

// 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. //

// GESTION DU STRESS

Prenez une pause qui va vous permettre d'être plus dynamique et de vous ressourcer. Écouter mieux grâce à la méthode Tomatis, c'est optimiser toutes nos capacités corporelles, langagières et cognitives par une stimulation neurosensorielle. Cette technique allie la musique de Mozart avec des enregistrements spécifiques qui vont provoquer une accommodation de l'oreille permettant de stimuler le cerveau et réguler nos émotions : Ceci apportant une régulation du stress. //

// 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 ! //

// HIIT

Le HIIT est une forme d'entraînement physique qui implique des efforts à 100% lors d'exercices rapides et intenses, avec de courtes périodes de récupération. //

// HYROX

Développez votre condition physique avec un entraînement innovant alliant cardio intense et exercices fonctionnels. Idéal aussi bien pour ceux qui veulent retrouver la forme que pour les athlètes qui souhaitent améliorer leurs performances. Venez découvrir cette discipline dans la 1ère salle affiliée HYROX du canton! Accessibles à tous, peu importe votre niveau, svotre âge ou votre condition physique. //

// INDOOR CYCLING

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

// KICKBOXING

Le kickboxing est un sport de combat appartenant à la famille des boxes pieds-poings. Cette discipline est à coup sûr un sport qui permet d'améliorer sa forme physique, sa force et son endurance.

// 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). //

// 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

Méthode douce de renforcement des muscles posturaux, le Pilates permet 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.

// 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. //

// SHINRIN YOKU BAINS DE FORÊT

Le Shinrin-Yoku, (ou la sylvothérapie) est une pratique ancestrale qui consiste à s'immerger dans la forêt, ouvrir ses sens et simplement marcher, se poser, respirer, toucher, humer l'air...

Cette pratique guidée basée sur la méditation et la contemplation s'adresse à tous les publics et il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique de sportif.

Au Japon, le shinrin-yoku est reconnu par l'Etat et le milieu médical, et encouragé par les milieux professionnels comme pratique préventive afin de préserver une bonne santé, psychique et physique.

// 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. //

// STEP SCULPT

Le step est le principal «outil» de ce cours! C'est sur cette plate-forme modulable en hauteur que vous allez monter et descendre de diverses façons. Tantôt en endurance avec des haltères ou des élastiques, tantôt en cardio plus ou moins intense. Les mouvements simples et basics, en font un entraînement total! Votre silhouette se sculpte, votre cœur se muscle et vous brûlez des calories de façon importante! Accessible à toutes... et surtout celles qui rêvent de cuisses toniques et de fesses d'enfer. //

// STRENGTH AND CONDITIONING

Un programme qui exploite les principes fondamentaux pour vous transformer en sportif polyvalent. Renforcement global du corps pour améliorer votre forme physique. //

// 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. //

// 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. //

// YOGA

Cours facilitant instantanément la détente mentale et musculaire. À 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 Victor, artiste de cirque et pratiquant de Yoga, de méditation depuis de nombreuses années, vous propose de revisiter le mouvement et la respiration de manière fun et ludique. //

// WOD

Découvrez les WOD, des entraînements de groupe inspirés de la méthode CrossFit, incluant force, gymnastique et endurance. Chaque exercice est adaptable pour vous permettre de progresser à votre rythme ! Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

DIMANCHE **22.09.24**



6^e ÉDITION

PANATHLON[®]

FAMILY GAMES

— LA CHAUX-DE-FONDS —



polygame.ch



MONTAGNES
NEUCHÂTELOISES
PANATHLON-CLUBS
NEUCHÂTEL

La Chaux-de-Fonds
METROPOLE MOROLOCÉRY

**ACTIVITÉS SPORTIVES
GRATUITES!**

9H - 17H · STADE DE LA CHARRIÈRE

Retrouvez tous les évènements sportifs à venir

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