

miditonus
POUR VOTRE SANTE, **BOUGEZ!**

PROGRAMME

AUTOMNE

2025

10 COURS POUR 70.-

La Chaux-de-Fonds // Le Locle

Inscription du 20 août au 1 septembre 2025

Début des cours : 8 septembre 2025

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 avez la possibilité de participer au concours RSN avec pour gains :



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 30 francs
chez Ochsner Sport.

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.



RSNE.CH

- //////// 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 2025

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	
●	PILATES INTER-MÉDIAIRE AVANCÉ ////////	8 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les-femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	TAI CHI CHUAN ////////	15 places	12h15 - 13h05	Halle Beauregard Rue du 1er Août 33 > Laurence Knoerr	
●	SHINRIN-YOKU BAINS DE FORÊT ////////	10 places	12h15 - 13h15	Forêt dessus la Sombaille, 1er rdv parking café des Jardins > Gabriella Vilardo	
●	LES MILLS CORE & BODYPUMP ////////	10 places	17h15 – 18h15	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

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	
●	CIRCUIT TRX ////////	6 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les-femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	

●	CAF //////////	6 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
●	SPINNING //////////	10 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	AQUABUILDING //////////	18 places	12h40 – 13h20 <i>Attention aux dates différentes</i>	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	

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	
●	BADMINTON //////////	16 places	12h15 – 13h15	Badminton Club Rue de Beau-Site 11 Halle des Crêtets > Natalya Tatranova	
●	KRAV MAGA //////////	20 places	12h15 - 13h15	Numa-Droz C Progrès 25 > Daniela Milesi	
●	SPINNING //////////	6 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	

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	
●	QI GONG //////////	5 places	12h15 – 13h00	Wanbu Taiji c/o FT45 Musées 8 > Samuel Tinguely	
●	COUNTRY LINE DANCE //////////	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	

●	PILATES //////////	20 places	12h15 – 13h00 <i>Apporter un tapis de yoga</i>	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Louisa Bailly	
●	SPINNING //////////	8 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	CROSS TRAINING //////////	3 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
●	AQUACYCLING //////////	16 places	12h40 – 13h20 <i>Attention aux dates différentes</i>	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	

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 //////////	15 places	12h00 – 12h40 <i>Attention aux dates différentes</i>	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jérémy Pires	
●	INTERVAL TRAINING //////////	8 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 ^{ème} étage > Bastien Neuhaus	
●	BODY BALANCE //////////	20 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	GO FURY //////////	5 places	17h30 – 18h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	RUNNING CLUB //////////	12 places	12h00 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	

●	TAIJI ///////	10 places	12h00 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Samuel Tinguely	
---	-------------------------	--------------	---------------	---	--

LE LOCLE - AUTOMNE 2025

LUNDI

●	PILATES ////////	8 places	12h15 - 13h00	Ecole studio dance Grande- Rue 19, Le Locle > Helena Cabral	
---	----------------------------	-------------	---------------	--	--

MARDI

●	PILATES ////////	8 places	12h15 - 13h00	Puissance Pilates Rue de la Gare 1, Le Locle > Muriel Sommer	
---	----------------------------	-------------	---------------	---	--

VENDREDI

●	PILATES ////////	8 places	12h15 - 13h00	Puissance Pilates Rue de la Gare 1, Le Locle > Muriel Sommer	
●	NORDIC PRO- PULSING BY BUNGYPUMP ////////	8 places	17h00 - 18h00	Premier Sous Sol Route du Communal 1, Le Locle > Dominique Bugnon	

DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	PAS DE COURS
Lundi	8 septembre au 1 décembre 2025	22.09, 6 & 13 octobre 2025
Mardi	9 septembre au 25 novembre 2025	7 & 14 octobre 2025
Mercredi	10 septembre au 26 novembre 2025	8 & 15 octobre 2025
Jeudi	11 septembre au 27 novembre 2025	9 & 16 octobre 2025
Vendredi	12 septembre au 28 novembre 2025	10 & 17 octobre 2025

Cours à la piscine de Numa-Droz :

Mardi	23 septembre au 9 décembre 2025	7 & 14 octobre 2025
Jeudi	25 septembre au 11 décembre 2025	9 & 16 octobre 2025
Vendredi	26 septembre au 12 décembre 2025	10 & 17 octobre 2025

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 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. //

// 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. //

// CIRCUIT TRX

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

// 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. //

// FUNCTIONAL TRAINING

Conçu pour vous donner de vrais 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. //

// GO FURY

Go Fury™ : l'entraînement ultra-complet qui vous fera transpirer et vous surpasser !
Go Fury™ est un cours de fitness signature unique développé par Let's Go Fitness , conçu pour offrir aux membres un entraînement complet et efficace en un temps record. Ce cours combine deux éléments clés du fitness : le cardio et la musculation, pour vous offrir une expérience d'entraînement ultime qui brûle des calories, sculpte votre corps et booste votre condition physique globale. //

// 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 1^{ère} salle affiliée HYROX du canton! Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

// INTERVAL 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 variés et ludiques. Bénéficiez de l'effet du groupe pour vous motiver ! Accessible à toutes !. //

// KRAV MAGA

Krav Maga (les bases) Des techniques simples et efficaces pour apprendre à se protéger, tout en renforçant forme physique et mentale. //

// LES MILLS CORE

Sculptez un ventre plat et développez un tronc solide avec Les Mills Core™, un programme d'entraînement qui cible votre sangle abdominale pour un corps fort et fonctionnel !. //

// RUNNING CLUB

Entraînement extérieur de course à pied et renforcement. Tous niveaux bienvenus, minimum requis : être capable de courir 1km en 7 minutes. RDV à 12h devant l'entrée en tenue (possibilité de monter avant pour utiliser les vestiaires).

// 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 AVANCE

Le Pilates intermédiaire et avancé implique des exercices plus complexes et exigeants que le niveau débutant. Les cours intermédiaires développent la force et la souplesse acquises en débutant, en introduisant des mouvements plus intenses.

// QI GONG

Qigong - Améliorez et maintenez votre santé grâce au qigong. Dans ce cours, vous vous laisserez guider par un bâton pour trouver les alignements qui améliorent le fonctionnement des articulations et la circulation de l'énergie. Un bâton vous sera prêté.

// 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. //

// TAIJI

Améliorez votre équilibre intérieur et prenez confiance en vous grâce au taiji. Dans ce cours, vous découvrirez les bases du taiji du style Wu : les mouvements de la forme ("kata", "chorégraphie"), les bases du combat et de l'autodéfense, et des exercices d'entraînement spécifiques au taiji.

// 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. //

// 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.

Retrouvez tous les évènements sportifs à venir

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