



# **miditonus**

POUR VOTRE SANTE, **BOUGEZ!**

## PROGRAMME **PRINTEMPS**

**2026**

**10 COURS POUR 70.-**

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

Inscription du 12 février au 8 mars 2026

Début des cours : 16 mars 2026

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)  
[www.lelocle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/](http://www.lelocle.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 25 francs  
chez Ochsner Sport

**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
- ||||| COURS COLLECTIF EN SALLE
- ||||| AUTRE / DIVERS

INTENSITÉ : ● FAIBLE      ○ MOYENNE      ● FORTE

## LA CHAUX-DE-FONDS - PRINTEMPS 2026

### LUNDI

●	HYROX 	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	HYROX 	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	RUNNING CLUB 	12 places	12h15 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Louis Genné	
○	BODYCOMBAT 	12 places	12h15 - 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Alison Christinat	
●	TAI CHI CHUAN 	8 places	12h10 - 13h00	Halle Beauregard Rue du 1er Août 33 > Laurence Knoerr	

### MARDI

●	WOD 	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	WOD 	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	SPINNING 	10 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
○	CAF 	6 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	

●	AQUABUILDING 	18 places	12h40 - 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	YOGA 	8 places	12h15 - 13h00	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Carol Bèche	

## MERCREDI

●	WOD 	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	WOD 	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	FURY 	5 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	BOXE ANGLAISE 	20 places	12h15 - 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Umberto Manfredonia	
●	BODYPUMP 	12 places	12h15 - 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Alison Christinat	
●	SHINRIN-YOKU 	10 places	12h15 - 13h15	Forêt en dessus de la Sombaille (ancien Parcours Vita) > Gabriella Vilardo	

## JEUDI

●	HYROX 	6 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	HYROX 	6 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	AQUACYCLING 	16 places	12h40 - 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	

●	COUNTRY LINE DANCE 	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE
●	PILATES 	30 places	12h15 - 13h00 <i>Apporter un tapis de yoga</i>	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Louisa Bailly	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE
●	QI GONG 	8 places	12h15 - 13h00	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Samuel Tinguely	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE
●	MEDITATION 	10 places	12h15 - 13h05	Cabinet Inspir'la Vie Rue Alexis-Marie Piaget 9 > Marie Perrelet	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE

## VENDREDI

●	FUNCTIONAL TRAINING 	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE
●	FUNCTIONAL TRAINING 	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE
●	RUNNING CLUB 	12 places	12h15 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Louis Genné	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE
●	INDOOR CYCLING 	12 places	12h15 -13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Alison Christinat	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE
●	BODY BALANCE 	10 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE
●	NATATION 	15 places	12h00 - 12h40	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jeremy Pires	 La Chaux-de-Fonds MÉTROPOLE HORLOGÈRE

## LE LOCLE - PRINTEMPS 2026

### LUNDI

●	PUMP 	12 places	12h15 - 13h00	Central Gym Rue Bournot 35 > Jessica Sousa	
●	PILATES 	8 places	12h15 - 13h05	Ecole Studio Dance Grand Rue 19 > Helena Cabral	
●	WUTAO 	15 places	12h15 - 13h05	Ancienne Poste Rue Marie-Anne Calame 5 > Carole Gordon	

### MERCREDI

●	CIRCUIT TRAINING 	12 places	12h15 - 13h00	Central Gym Rue Bournot 35 > Alex Raya	
●	TABATA TRAINING 	10 places	12h15 - 13h00	Isifitness Rue Henry Grandjean 2 > Jerome Rognon	

### JEUDI

●	STRETCHING - MEDITATION 	10 places	12h10 - 13h05	Salle de gym, collège des Girardets, Rue Girardet 9 > Aline Roth	
---	-----------------------------	-----------	---------------	---	---

### VENDREDI

●	PILATES 	9 places	12h15 - 13h00	Puissance Pilates Rue de la Gare 1 > Muriel Sommer	
●	AQUAFITNESS 	5 places	11h30 - 12h15	Piscine de la Fondation des Billodes, Rte des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	
●	AQUAFITNESS 	4 places	12h15 - 13h00	Piscine de la Fondation des Billodes, Rte des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	

## DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	PAS DE COURS
Lundi	16 mars au 8 juin 2026	6 & 13 avril, 25 mai 2026
Mardi	17 mars au 2 juin 2026	7 & 14 avril 2026
Mercredi	18 mars au 3 juin 2026	8 & 15 avril 2026
Jeudi	19 mars au 11 juin 2026	9 & 16 avril, 14 mai 2026
Vendredi	20 mars au 26 juin 2026	3, 10 & 17 avril, 1 <sup>er</sup> & 15 mai 2026

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](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)

ou

[www.lelocle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus](http://www.lelocle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus)

## **DESCRIPTIF DES COURS**

### **// AQUABUILDING**

Méthode de gymnastique aquatique adaptée à tous favorisant la souplesse des articulations, la détente et le renforcement du dos sans courbature. Remodelle la silhouette, rafferme 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. L'aquafitness, c'est un entraînement très complet, et c'est aussi le plein d'énergie et de bonne humeur.

### **// 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.

### **// BODY COMBAT**

Programme cardio inspiré des arts martiaux, le Body Combat améliore l'endurance, la coordination et l'agilité. Il renforce l'ensemble du corps, notamment les muscles profonds, et développe la capacité cardio-pulmonaire grâce à des mouvements dynamiques et sans impact. Accessible à tout le monde, ce cours permet de se dérouler, de brûler des calories et de gagner en tonus dans une ambiance énergique.

### **// 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.

### **// BOXE ANGLAISE**

On y apprend à frapper, se déplacer, esquiver et se maîtriser, tout en améliorant sa condition physique, son cardio et sa confiance en soi. Les entraînements sont dynamiques, ludiques et adaptés au niveau de chacun-e. Idéal pour se dérouler, gagner en discipline et se dépasser dans une ambiance motivante.

### **// CAF**

L'entraînement est concentré sur la partie basse du corps (cuisse, abdominaux, fessier). C.A.F est le cours idéal pour les personnes pratiquant des sports tels que marche, course, vélos, ski, snowboard, etc.

### **// 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 variés 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.

### **// 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 toutes et tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique.

## **// FURY**

Fury est l'entraînement ultra-complet qui vous fera transpirer et vous surpasser !

C'est un cours de fitness signature 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 1ère salle affiliée HYROX du canton! Accessibles à toutes et tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique.

## **// INDOOR CYCING**

Au rythme de la musique et guidé par le coach, le cours de vélo en salle alterne sprints, montées et efforts modérés, tout en travaillant le cardio, l'endurance et le renforcement des jambes. Accessible à tous les niveaux, il est idéal pour se défouler, brûler des calories et terminer la séance plein d'énergie.

## **// MEDITATION**

Les séances de méditation invitent à revenir à l'essentiel : le souffle, le corps, l'instant. Guidées par la voix et parfois accompagnées de sons ou d'odeurs, elles ouvrent un espace intérieur propice au calme, à la clarté et à la reconnexion à soi. Une pratique régulière favorise la détente, l'apaisement mental et la stabilité émotionnelle, tout en aidant à se sentir plus présent et plus bienveillant envers soi-même.

## **// 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.

## **// 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.

## **// PUMP**

Le PUMP est le cours avec poids, qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Vos muscles ne se formeront pas tous seuls ! Grâce au Pump 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.

## **// 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 "Douze pièces de brocart". Cette série d'exercices assis promeut le relâchement et l'assouplissement de la nuque et des épaules, ainsi que du corps en général. Elle contient aussi des exercices de respiration particulièrement attrayants pour les personnes qui pratiquent la méditation.

## **// RUNNING CLUB**

Les sorties running, animées par un coach certifié course à pied, alternent échauffements, courses à intensité variée, fractionnés et retours au calme. Accessible à tous les niveaux, ce cours permet de se dépasser, brûler des calories et profiter d'un esprit d'équipe motivant en extérieur. Les vestiaires et douches du FT45 sont à la disposition des participants.

## **// SHINRIN-YOKU**

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.

## **// 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 – MEDITATION**

Ce cours allie corps et esprit pour un mieux-être global. La première partie, en musique, comprend un échauffement articulaire et des exercices d'équilibre, suivis d'étirements pour assouplir les muscles, améliorer la posture et les gestes du quotidien. La seconde partie propose méditation de pleine conscience et visualisations pour favoriser la détente et le lâcher-prise sur les émotions, pensées et sensations douloureuses.

## **// 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.

## **// WOD**

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

## **// WUTAO**

Le Wutao est un art corporel contemporain qui se pratique debout, assis et au sol dans le respect de chaque corporalité. Le Wutao se pratique avec des habits confortables et pieds nus.

## **// YOGA**

Le Yoga est une pratique complète qui allie postures physiques, respiration et concentration. Il permet de renforcer le corps, d'améliorer la souplesse et l'équilibre, tout en apaisant l'esprit. Chaque séance est conçue pour progresser à votre rythme et s'adapte à tous les niveaux. La pratique régulière du Yoga favorise : meilleure gestion du stress, tonification musculaire, amélioration de la posture, respiration consciente, clarté mentale et bien-être général.