

**midi**tonus

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](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)  
[www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/](http://www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/)



## CONDITIONS GÉNÉRALES

### 1. Inscription

- 1.1 L'inscription est définitive dès l'enregistrement du paiement.
- 1.2 La reconduction d'une inscription dans la même activité n'est pas possible.

### 2. L'organisateur des activités se réserve le droit de :

- 2.1 Renoncer à organiser des cours tout en remboursant le forfait versé.
- 2.2 Exclure des participant(e)s aux cours, en remboursant le forfait versé au prorata des leçons suivies.

### 3. Désistement / Remboursement

- 3.1 Tout désistement doit être annoncé par écrit uniquement auprès de l'organisateur des activités.
- 3.2 Les désistements sans frais peuvent être pris en compte jusqu'à 5 jours ouvrables avant le début de la session (timbre-poste faisant foi). En cas de désistement ultérieur avant le début de la session, un montant de CHF 20.– sera perçu à titre administratif. Il ne sera procédé à aucun remboursement pour les désistements annoncés dès le premier jour de la session.
- 3.3 Après le début de la session, seules les personnes ayant manqué au moins 4 leçons consécutives (base 1 leçon par semaine) pour raisons médicales pourront prétendre à un remboursement. Il sera demandé un certificat du médecin traitant avant la fin de la session suivie. Les leçons effectuées seront déduites et une retenue de CHF 20.– sera prélevée à titre administratif.

### 4. Assurances

- 4.1 Chaque participant est tenu de s'assurer lui-même contre le risque d'accident.

### 5. Responsabilité

- 5.1 L'organisateur des activités décline toute responsabilité en cas de vol ou perte d'objets dans le cadre des activités **miditonus**.
- 5.2 En dehors des périodes de cours et en l'absence d'un moniteur, le Service des sports et ses partenaires n'assument aucune responsabilité en cas d'accident.
- 5.3 Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas s'inscrire aux activités proposées dans le cadre du concept Midi Tonus. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident d'un enfant non accompagné durant les heures de cours.

### 6. Visites médicales

- 6.1 Pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. De plus, les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques (cardiaques, vasculaires, articulaires, respiratoires, etc.), pouvant donner lieu à une contre-indication auront préalablement consulté leur médecin et devront en informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie et d'accident pouvant survenir pendant et après les entraînements.

Toute modification du programme et des conditions générales reste réservée.



# CONCOURS RÉSEAU DE SOINS NEUCHATELOIS



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

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

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

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

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



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



- ////// COURS AQUATIQUE  
 ////////// COURS DÉTENTE/BIEN-ÊTRE  
 ////////////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE  
 ////////////// AUTRE / DIVERS  
 ////////// COURS EN SOIRÉE

INTENSITÉ : ● FAIBLE ● MOYENNE ● FORTE

## LA CHAUX-DE-FONDS - AUTOMNE 2023

### LUNDI

|   |   |           |   |  |  |
|---|---|-----------|---|--|--|
| ● | <b>CROSS TRAINING</b><br>////////                   | 12 places | 12h15 - 13h00   | Sports Training Center<br>Rue du Parc 141<br>> Thierry Cano                        |    |
| ● | <b>TAI CHI CHUAN</b><br>//////////                  | 15 places | 12h15 - 13h15   | Halle Beauregard<br>Rue du 1er Août 33<br>> Laurence Knoerr                        |    |
| ● | <b>TENNIS DE TABLE</b><br>//////////                | 20 places | 12h15 - 13h15<br><i>Gourde ; Linge ; chaussures d'intérieur à prendre</i> | Halle de Bellevue Ouest<br>Rue du Dr-Kern 18<br>> Christian Mignot                 |    |
| ● | <b>TRX</b><br>//////                                | 5 places  | 12h15 - 13h00   | TosalGym<br>Rue Alexis-Marie-Piaget 73<br>> Lionel Tosalli                         |    |
| ● | <b>COUNTRY LINE DANCE</b><br>//////////             | 20 places | 12h15 - 13h15   | Halle de Numa-Droz B<br>Rue du Progrès 25<br>> Jorge Carvalho                      |    |
| ● | <b>PILATES INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ</b><br>////////// | 7 places  | 12h15-13h00<br><i>Uniquement pour les femmes</i>                          | Espace Équilibre<br>Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage<br>> Bastien Neuhaus |  |
| ● | <b>YOGA CIRK</b><br>//////////                      | 10 places | 12h15-13h15   | Centre des Arts du Cirque<br>Rte de la Combe-à-l'Ours 2<br>>Pauline Roquier        |  |
| ● | <b>PILATES</b><br>//////////                        | 10 places | 17h00 - 17h55   | Activ Fitness<br>Av. Léopold-Robert 56<br>>Sarah Thévent                           |  |
| ● | <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>//////////               | 10 places | 17h30 – 18h15   | Sports Training Center<br>Rue du Parc 141<br>> Thierry Cano                        |  |
| ● | <b>BODY PUMP</b><br>//////////                      | 15 places | 17h45 - 18h30   | Let's Go Fitness<br>Av. Léopold-Robert 79<br>> Alain Cuenat                        |  |

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

## MARDI

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

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

## MERCREDI

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

## JEUDI

|   |  |           |   |   |  |
|---|--|-----------|---|---|--|
| ● | <b>BOXE TRAINING</b><br>//////////           | 12 places | 12h15 – 13h00   | Sport Training Center<br>Rue du Parc 141<br>> <b>Thierry Cano</b>                         |    |
| ● | <b>CARDIODANSE</b><br>//////////             | 15 places | 12h15 – 13h15   | Halle des Forges<br>Avenue des Forges 20<br>> <b>Anolan Baro</b>                          |    |
| ● | <b>CHARGE MENTALE</b><br>//////////          | 15 places | 12h15 – 13h15   | Mélanie Jaquet Coaching<br>Rue du Parc 65<br>> <b>Mélanie Jaquet</b>                      |    |
| ● | <b>FITNESS DE VOTRE ECOUTE</b><br>////////// | 8 places  | 12h15 – 13h15   | Centre Tomatis<br>Rue Neuve 8<br>> <b>H. Etchebarne</b>                                   |    |
| ● | <b>QI GONG</b><br>//////////                 | 10 places | 12h15 – 13h00<br><i>En cas de mauvais temps: cours à la Rue Numa-Droz 100</i> | Wanbu Taiji<br>Rue du Nord 81<br>> <b>Samuel Tinguely</b>                                 |    |
| ● | <b>SPINNING</b><br>//////////                | 8 places  | 12h15 – 13h00<br><i>Uniquement pour les femmes</i>                            | Espace Équilibre<br>Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage<br>> <b>Bastien Neuhaus</b> |    |
| ● | <b>PILATES TOUS NIVEAUX</b><br>//////////    | 7 places  | 12h15 – 13h00<br><i>Uniquement pour les femmes</i>                            | Espace Équilibre<br>Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage<br>> <b>Bastien Neuhaus</b> |    |
| ● | <b>PILATES</b><br>//////////                 | 20 places | 12h15 – 13h00   | Halle de Bellevue Est<br>Rue Dr-Kern 18<br>> <b>Louisa Bailly</b>                         |    |
| ● | <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>//////////        | 10 places | 12h15 - 13h00   | Halle de Bellevue Est<br>Rue Dr-Kern 18<br>> <b>Pauline Miche Coaching</b>                |    |
| ● | <b>CROSS TRAINING</b><br>//////////          | 5 places  | 12h15 - 13h00   | TosalGym<br>Rue Alexis-Marie-Piaget 73<br>> <b>Lionel Tosalli</b>                         |  |
| ● | <b>AQUACYCLING</b><br>//////////             | 16 places | 12h40 – 13h20   | Piscine Numa-Droz<br>Rue du Progrès 25<br>> <b>Jean-Claude Schwab</b>                     |  |
| ● | <b>PILATES</b><br>//////////                 | 10 places | 17h30 – 18H30   | Let's Go Fitness<br>Av. Léopold-Robert 79<br>> <b>Alain Cuenat</b>                        |  |
| ● | <b>SOPHROLOGIE</b><br>//////////             | 12 places | 18h00 – 19h00<br><i>Prévoir une couverture</i>                                | Salle de gym Cernil-Antoine<br>Rue du Président-Wilson 30<br>> <b>Marianne Lafrej</b>     |  |
| ● | <b>COUNTRY LINE DANCE</b><br>//////////      | 20 places | 18h15 – 19H15   | Halle de Numa-Droz B<br>Rue du Progrès 25<br>> <b>Jorge Carvalho</b>                      |  |

|   |   |           |  |  |  |
|---|---|-----------|--|--|--|
| ● | <b>BODY COMBAT</b><br>//////////        | 10 places | 18h30 – 19H30                                      | Let's Go Fitness<br>Av. Léopold-Robert 79<br>> Alain Cuenat                        |  |
| ● | <b>ESCRIME</b><br>//////////            | 10 places | 18h30 – 20h00                                      | Salle d'escrime des Arêtes<br>Croix-Fédérale 35<br>> Jordan Brandmeyer             |  |
| ● | <b>PILATES STRETCHING</b><br>////////// | 9 places  | 19h15 – 20h00<br><i>Uniquement pour les femmes</i> | Espace Équilibre<br>Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage<br>> Bastien Neuhaus |  |

## VENREDI

|   |  |           |               |   |  |
|---|--|-----------|---------------|---|--|
| ● | <b>NATATION PERFECTIONNEMENT</b><br>////////// | 12 places | 12h00 – 12h40 | Piscine de Numa-Droz<br>Rue du Progrès 25<br>> Club de natation, Jérémy Pires |    |
| ● | <b>BODY BALANCE</b><br>//////////              | 20 places | 12h15 – 13h00 | Let's Go Fitness<br>Av. Léopold-Robert 79<br>> Alain Cuenat                   |    |
| ● | <b>FITBOXING</b><br>//////////                 | 10 places | 12h15 – 13h15 | Halle des Forges<br>Avenue des Forges 20<br>> Anolan Baro                     |    |
| ● | <b>INDOOR CYCLING</b><br>//////////            | 10 places | 12h15 – 13h10 | Activ Fitness<br>Av. Léopold-Robert 56<br>> Sarah Thiévent                    |    |
| ● | <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>//////////          | 12 places | 12h15 – 13h00 | Sports Training Center<br>Rue du Parc 141<br>> Thierry Cano                   |    |
| ● | <b>MÉDITATION</b><br>//////////                | 10 places | 12h15 – 13h00 | Wanbu Taiji<br>Rue Numa-Droz 100<br>> Samuel Tinguely                         |  |
| ● | <b>CAF</b><br>////                             | 10 places | 17h00 - 17h45 | Activ Fitness<br>Av. Léopold-Robert 56<br>> Sarah Thiévent                    |  |
| ● | <b>BOXE TRAINING</b><br>//////////             | 10 places | 17h30 – 18h15 | Sports Training Center<br>Rue du Parc 141<br>> Thierry Cano                   |  |

## LE LOCLE - AUTOMNE 2023

### LUNDI

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

### MARDI

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

### MERCREDI

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

### JEUDI

|   |   |           |  |   |  |
|---|---|-----------|--|---|--|
| ● | <b>SOPHROLOGIE, RELAXATION</b><br>////////////////////          | 10 places | 12h30 - 13h15                                  | Salle des Girardet<br>Rue des Girardet 9<br>> Marlene Gomes               |    |
| ● | <b>NORDIC PROPULSING BY BUNGYPUMP</b><br>////////////////////   | 8 places  | 17h30 – 18h30<br><i>Bâtons de marche prêts</i> | Premier Sous Sol<br>Route du Communal 1<br>> Cédric Barthoulot            |   |
| ● | <b>MELANGE ZUMBA &amp; CARDIO DANCE</b><br>//////////////////// | 5 places  | 18h00 – 18h45                                  | Collectif Danse<br>Rue de la Gare 1<br>> Louisa Bailly                    |  |
| ● | <b>SHINRIN-YOKU BAINS DE FORÊT</b><br>////////////////////      | 12 places | 18h00 - 19h00                                  | Cabane des bûcherons<br>Ch. de la Joux-Pélichet 40<br>> Gabriella Vilardo |  |

### VENREDI

|   |                                       |           |               |   |  |
|---|---------------------------------------|-----------|---------------|---|--|
| ● | <b>CIRQUE</b><br>//////////////////// | 10 places | 12h30 – 13h30 | Théâtre Onirique<br>Rue Anne Marie Calame 5<br>> 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](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)

## Évènements 2023

| SUJET/EVENT   | Date       | Localisation                             |
|---|------------|--|
| Course de côte Cycliste Biaufond                              | 26.08.2023 | Sombaille-Jeunesse                       |
| 15 <sup>ème</sup> Triathlon populaire<br>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/<br>Le Locle |
| 5 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> Corrida de Noël,<br>La Trotteuse-Tissot     | 09.12.2023 | Ville de la Chaux-de-Fonds               |

## 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. 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. //

### // BODYSULPT

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 souhaite 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 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 ECOÛTE 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 professeur.

### // 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.

## // SHINRIN 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<sup>E</sup> 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  
MUNICIPALITÉ

Retrouvez tous les événements sportifs à venir

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/evenements](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/evenements)