

miditonus
pour votre santé, bougez !

Menus plaisirs

**La Chaux-de-Fonds
Le Locle**
programme
automne-hiver 2022
10 leçons pour 60.-



renseignements & inscriptions

Inscriptions du 22 août 2022 jusqu'à une semaine avant le début du cours.
Début des cours : 12 septembre 2022 (automne) / 12 décembre 2022 (hiver)
www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus
www.lelocle.ch/qualitedevie/loisirs-et-sport/midi-tonus

Service des sports
Rue du Collège 11
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 967 62 91


La Chaux-de-Fonds
MÉTROPOLIS BROYARDS


VILLE DU LOCLE
LES BRENETS

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 2022.



- //////// COURS AQUATIQUE
- //////// COURS DÉTENTE/BIEN-ÊTRE
- //////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE
- //////// CLUB SPORTIF
- //////// COURS EN SOIRÉE

LA CHAUX-DE-FONDS - AUTOMNE / HIVER 2022

LUNDI

Automne + Hiver	CAF ////////	10 places	18h30 – 19h15	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	
Automne + Hiver	DANCE ////////	20 places	19h15 – 20h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Automne + Hiver	LATINO DANCE ////////	8 places	19h00 – 20h00	Sun Star Danse Av. Léopold-Robert 84 > Cindy Racherer	
Automne	PILATES (POUR FEMMES) ////////	7 places	12h15 – 13h00 <i>Niveau intermédiaire</i>	Espace Équilibre Avenue Léopold-Robert 9 > Bastien Neuhaus	
Automne + Hiver	SHINRIN YOKU BAINS DE FORÊT ////////	10 places	18h00 – 19h00	Maison Blanche Ch. Pouillerel 12 > Gabriella Vilardo	
Automne + Hiver	TAI CHI CHUAN ////////	15 places	12h15 – 13h15	Salle de gym Beaugard Rue du Premier-Août 33 > Laurence Knoerr	
Automne + Hiver	TENNIS DE TABLE ////////	20 places	12h15 – 13h15	Collège de Bellevue Rue du Docteur-Kern 14 > Club tennis de table, C. Mignot	
Automne + Hiver	TRX ////////	10 places	12h15 – 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	

MARDI

Automne + Hiver	AQUABUILDING ////////	18 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
Automne + Hiver	CARDIO-CIRK ////////	14 places	12h15 – 13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 > Kevin Vigneux	
Automne + Hiver	CIRCUIT TRAINING ////////	12 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Ouest Rue Dr-Kern 14 > Jordane Jaunin	

Automne	CORE TRAINING ////////////////////	12 places	12h15 – 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
Automne + Hiver	GRIT //////////	10 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Automne + Hiver	HATHA YOGA ////////////////////	10 places	17h45 – 19h00	Maison du peuple (4e) Rue de la Serre 68 > Laura Cossa	
Automne + Hiver	MAUX DE DOS ////////////////////	6 places	12h15 – 13h15	Manawa Rue des Régionaux 11 > Benoît Christen	
Automne + Hiver	PILATES //////////	8 places	19h00 – 20h00	Sun Star Danse Av. Léopold-Robert 84 > Doriane Locatelli	
Automne	PREPARATION PHYSIQUE COURSE À PIED ////////////////////	12 places	18h15 – 19h00	Devant Espace Equilibre, Av. Léopold-Robert 9 > Jordane Jaunin	
Automne + Hiver	SPINNING ////////////////////	6 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Automne	URBAN TRAINING ////////////////////	15 places	17h15 – 18h00	Devant Espace Equilibre, Av. Léopold-Robert 9 > Jordane Jaunin	
Automne + Hiver	YOGA DUO //////////	12 places	12h15 – 13h15	Maison du peuple (4e) Rue de la Serre 68 > Geneviève Leone	

MERCREDI

Automne	BADMINTON //////////	16 places	12h15 – 13h15	Salle des Crêtets Rue de Beau-site 11 > Badminton club, Gilles Tripet	
Automne + Hiver	BODYPUMP ////////////////////	12 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
Automne + Hiver	BOXE //////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Boxing Club, U. Manfredonia	
Automne	CAF (POUR FEMMES) ////////////////////	7 places	17h15 – 18h00	Espace Équilibre Avenue Léopold-Robert 9 > Bastien Neuhaus	

Hiver	ESCALADE //////////	8 places	12h15 – 13h15	Mur d'escalade, Halle Volta Rue Numa-Droz 189 > Cyril Montandon	
Automne + Hiver	HATHA YOGA //////////	20 places	19h45 – 20h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Automne	VINIYOGA (POUR FEMMES) //////////	7 places	12h15 – 13h00	Espace Équilibre Avenue Léopold-Robert 9 > Bastien Neuhaus	

JEUDI

Automne + Hiver	AQUACYCLING //////////	18 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
Automne + Hiver	BALADE ENERGISANTE EN FORÊT //////////	10 places	12h15 – 13h15	En bas du Chemin des Romains Chemin de Pierre-Grise 33 > Florence Panza	
Automne	BODY ATTACK //////////	12 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
Automne + Hiver	CAF //////////	15 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Automne	CHARGE MENTALE apprends à dompter ton cerveau //////////	15 places	12h15 – 13h15	Mélanie Jaquet Coaching Rue du Parc 65 > Mélanie Jaquet	
Hiver	COURS SPORT SANTE //////////	6 places	12h15 – 13h15	Manawa Rue des Régionaux 11 > Benoît Christen	
Automne + Hiver	ESCRIME //////////	8 places	18h30 – 19h30	Salle d'escrime Croix-Fédérale 35 > Jordan Brandmeyer	
Automne + Hiver	FITNESS DE VOTRE ECOUTE //////////	8 places	12h15 – 13h15	Centre Tomatis Rue Neuve 8 > H.Etchebarne / Y. Boulot	
Automne	PREPARATION SAISON DE SKI //////////	6 places	12h15 – 13h15	Manawa Rue des Régionaux 11 > Benoît Christen	
Automne + Hiver	QI GONG //////////	10 places	12h15 – 13h00 <i>En cas de mauvais temps: Cours à la Rue Numa-Droz 100</i>	Parc de l'Ancienne Rue du Nord 81 > Samuel Tinguely	

Automne + Hiver	SOPHROLOGIE ////////////////////	12 places	18h00 – 19h00	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	
Automne	SPINNING (POUR FEMMES) ////////////////////	7 places	12h15 – 13h00	Espace Équilibre Avenue Léopold-Robert 9 > Bastien Neuhaus	
Automne	TOURS À VÉLO ////////////////////	9 places	12h15 – 13h15	Couvert d'Espacité Espacité 6 > Valeria Bucher	
Automne	VINIYOGA ////////////////////	10 places	12h15 – 13h15	Collège de l'Ouest /Salle Ouest Rue du Temple-Allemand 115 > Laetitia Conti	
Automne	VINIYOGA ////////////////////	10 places	19h00 – 20h00	Collège de l'Ouest /Salle Est Rue du Temple-Allemand 115 > Laetitia Conti	
Automne + Hiver	YOGA DU RIRE ////////////////////	15 places	12h15 – 13h15	Collège de l'Ouest /Salle Est Rue du Temple-Allemand 115 > Aline Fleury, A fleur de rire	
Automne + Hiver	YOGA MINDFULNESS ////////////////////	9 places	12h15 – 13h15	Studio Mindbody Rue du Commerce 96 > Maximo Soler	
Automne + Hiver	ZUMBA ////////////////////	20 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Ouest Rue Dr-Kern 14 > Louisa Bailly	

VENDREDI

Automne + Hiver	BODY BALANCE ////////////////////	20 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
Automne + Hiver	CONDITION PHYSIQUE & GAINAGE ////////////////////	12 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 14 > Jordane Jaunin	
Automne + Hiver	NATATION ////////////////////	12 places	12h00 – 12h40 <i>Perfectionnement</i>	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Club de natation, Jérémy Pires	
Automne	PILATES MATWORK ////////////////////	9 places	12h25 – 13h20	Salle de gym coll. Gentianes Rue des Ormes 3 > Véronique Vanni	
Automne + Hiver	SPINNING ////////////////////	12 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	

Automne + Hiver	TENNIS DE TABLE //////////	20 places	12h15 – 13h15	Collège de Bellevue Rue du Docteur-Kern 14 > Club tennis de table, J. Märki	
-----------------------	--------------------------------------	-----------	---------------	---	--

LE LOCLE - AUTOMNE / HIVER 2022

MARDI

Automne + Hiver	BOXE THAÏLANDAISE //////////	12 places	12h15 – 13h15	Isifitness Rue Henri-Grandjean 2 > Julien Coquet / Jérôme Rognon	
Automne	CROSS TRAINING //////////	5 places	17h30 – 18h15	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Refik Malikov	

MERCREDI

Automne	BODY COMBAT //////////	5 places	18h30 – 19h15	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > Simon Joseph	
Automne	BOXE EDUCATIVE CARDIO //////////	8 places	12h00 – 13h00	Atemi Power Club Salle des Jeannerets, 1 ^{er} étage > Tony Fiore	
Automne + Hiver	CIRCUIT TRAINING //////////	12 places	12h15 – 13h15	Isifitness Rue Henri-Grandjean 2 > Julien Coquet / Jérôme Rognon	
Automne + Hiver	GYM DU DOS //////////	6 places	18h00 – 19h00	Collège des Girardets Rue Girardet 9 > Aline Roth	
Automne + Hiver	STRETCHING - RELAXATION //////////	12 places	19h00 – 20h00	Collège des Girardets Rue Girardet 9 > Aline Roth	

JEUDI

Automne + Hiver	CIRQUE //////////	10 places	12h15 – 13h15	Théâtre Onirique Au Pied-du-Crêt 11 > Aurélien Donzé	
Automne + Hiver	MELANGE ZUMBA & CARDIO DANCE //////////	10 places	18h00 – 18h45	Collectif Danse Rue de la Gare 1 > Louisa Bailly	

Automne + Hiver	SHINRIN YOKU BAINS DE FORÊT ////////////////////	10 places	18h00 – 19h00	Cabane des bûcherons Joux-Pélichet 40 > Gabriella Vilardo	
Automne + Hiver	NORDIC PROPULSING ////////////////////	10 places	18h00 – 19h00	Premier Sous Sol Route du Communal 1 > Cédric Barthoulot	

VENREDI

Automne	PILATES MATWORK ////////////////////	6 places	12h30 – 13h30 <i>Niveau débutant</i>	Collectif Danse (2 ^e) Rue de la Gare 1 > Marie Coureau	
---------	--	-------------	---	--	--

DATES DES COURS

JOUR	AUTOMNE	PAS DE COURS
Lundi	12 septembre au 5 décembre 2022	19 septembre, 3 & 10 octobre 2022
Mardi	13 septembre au 29 novembre 2022	4 & 11 octobre 2022
Mercredi	14 septembre au 30 novembre 2022	5 & 12 octobre 2022
Jeudi	15 septembre au 1 ^{er} décembre 2022	6 & 13 octobre 2022
Vendredi	16 septembre au 2 décembre 2022	7 & 14 octobre 2022

JOUR	HIVER	PAS DE COURS
Lundi	12 décembre 2022 au 6 mars 2023	26 déc. 2022 2 janv. 27 février 2023
Mardi	13 décembre 2022 au 7 mars 2023	27 déc. 2022 3 janv. 28 février 2023
Mercredi	14 décembre 2022 au 8 mars 2023	28 déc. 2022 4 janv. 1 ^{er} mars 2023
Jeudi	15 décembre 2022 au 9 mars 2023	29 déc. 2022 5 janv. 2 mars 2023
Vendredi	16 décembre 2022 au 10 mars 2023	30 déc. 2022 6 janv. 3 mars 2023

Pas de cours les jours fériés et durant les vacances scolaires (sauf exception).

Pour obtenir les dates exactes de chaque cours, rendez-vous dans le module d'inscription :

www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus

ou

www.lelocle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/

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. //

// BALADE ENERGISANTE EN FORÊT

Cheminer dans la forêt en ouvrant nos 5 sens, alliant ainsi mouvement et (re)découverte de la Nature. Cette activité est une invitation à respirer. À prendre le temps. À découvrir, sentir, et explorer la nature d'une nouvelle façon. Une mini activité sera proposée à chaque fois, avec possibilité de faire ou non car cette balade est un temps pour « être » plutôt que « faire », en simplicité. Par tous les temps (sauf très gros orage). Sans prérequis, que vous soyez un/e amoureux/se de la nature ou peu habitué/e. Effort physique doux, on marche à un rythme adapté à chacune et chacun avec peu de distance de marche. Toutefois un bâton de marche peut vous être utile si vous y êtes habitués.

Équipements : chaussures confortables, vêtements adaptés à la météo et curiosité. Au plaisir de me balader à vos côtés ! //

// BADMINTON

Sport de raquette. Cours / initiation encadré par un entraîneur professionnel du club de la ville. //

// 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. //

// BODYBALANCE

Le BODYBALANCE™ 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. //

// 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 EDUCATIVE CARDIO

Venez transpirer en expérimentant l'entraînement des boxeurs. //

// BOXE THAÏLAISE

La Boxe Thaï est une boxe de type "pieds-poings" qui vous permettra de travailler votre cardio. Accessible à tous, même débutant. //

// 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. //

// **CARDIO-CIRK**

Activité de renforcement musculaire sous forme de parcours acrobatique avec un travail approfondi sur la souplesse. L'ensemble des disciplines développe également l'agilité et l'équilibre par la pratique d'exercices variés dans des infrastructures particulières au monde du cirque. Une session intense d'activité saine et ludique ! //

// **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...) ? //

// **CIRCUIT TRAINING**

Type d'entraînement qui vise à muscler l'ensemble de son corps, améliorer son endurance musculaire et cardiovasculaire au travers d'exercice adaptable à tous niveaux. Durant un circuit training, plusieurs exercices s'enchaînent avec des temps de repos variables. //

// **CORE TRAINING**

Renforcement des abdos et du dos à travers un entraînement dynamique du tronc. Objectif ventre tonique et plat. //

// **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 PHYSIQUE & GAINAGE**

Entraînement qui est conçu pour améliorer les composantes de la condition physique avec des exercices spécifiques qui permettent de renforcer les muscles de la ceinture abdominale et dorsaux. //

// **COURS SPORT SANTE**

Bouger pour se maintenir en forme et préparer son corps à se confronter au quotidien. Ces séances sous forme de "circuit-training" variés vous permettront de renforcer votre musculature dans sa globalité. //

// **CROSS TRAINING**

Parcours cardio et musculaire, avec ou sans poids. Le cours est divisé en 3 parties : Échauffement / Technique (apprentissage/perfectionnement d'un mouvement) / Work Out of the Day : c'est la partie intensive de l'heure. Le coach s'assure que l'exécution des mouvements soit correcte et pour pousser ses athlètes au-delà de ce qu'ils pensaient être capables de réaliser. Ce cours est également une ambiance et un état d'esprit, où tous se retrouvent et s'encouragent, peu importe le niveau d'aptitude physique, l'âge ou le sexe. //

// **DANCE**

Dans un cadre convivial, venez découvrir différents styles de danses, accessibles à tous, sur des musiques actuelles, rythmées et dynamiques...//

// **ESCALADE**

Découverte de l'escalade pour tous. Ce cours permet aux intéressés, même débutants, de découvrir l'escalade en salle tout en étant entouré par un moniteur expérimenté. Les différentes étapes, des nœuds aux techniques d'assurage et d'escalade, seront expliquées. Les participants seront alors rapidement capables de grimper de façon autonome, en toute sécurité. //

// **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. //

// **FITNESS DE VOTRE ECOUTE**

Séance relaxante et dynamisante à la fois, à l'écoute de sons retravaillés dans ce but. //

// GYM DU DOS

Échauffement, renforcement du dos et des muscles profonds du centre pour un meilleur maintien, de la force pour les gestes quotidiens et une bonne posture, étirement du dos et des muscles qui tendent à se raccourcir. Mobilité et équilibre. //

// 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 ! //

// HATHA YOGA

Cours de hatha yoga traditionnel en lien avec les saisons. Pratique posturale, respiration et relaxation. Un moment pour prendre soin de soi, pour s'écouter et se régénérer ! //

// LATINO DANCE

Latino Dance ... sans complexes !. //

// MAUX DE DOS

Assouplir, renforcer, mobiliser le dos afin de lutter contre la douleur. Ce cours s'adresse à toute personne ayant des douleurs de façon répétée, mais ne convient pas aux personnes n'étant pas libres de leur mouvement ou qui ont une pathologie diagnostiquée nécessitant une prise en charge particulière. N'hésitez pas à me contacter pour en discuter. //

// MELANGE ZUMBA & CARDIO DANCE

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

Nordic Propulsing « SE MUSCLER SANS Y PENSER ». La pression exercée sur les bâtons lors de la marche, permet un renforcement musculaire et cardio-vasculaire et une perte de calories importante. //

// PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant 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. 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 MATWORK

Hommes et femmes bienvenus ! Fondamentaux de la méthode Pilates au sol. Respiration, contrôle, concentration, coordination, précision et fluidité sont les clés de cette méthode qui vous invite à la pratique du mouvement en pleine conscience, dans le respect de votre corps et de votre rythme. Bénéfices : amélioration de la posture, mobilité, souplesse, stabilité, renforcement des muscles profonds, meilleur maintien de la colonne vertébrale, diminution des tensions et douleurs. Le Pilates vous procure une sensation générale de bien-être. //

// PREPARATION PHYSIQUE COURSE À PIED

Renforcement en vue d'améliorer sa course à pied, éviter les blessures et/ou en vue d'une course. Tout ceci au travers du jeu et d'exercices spécifiquement adaptés à tous niveaux. //

// PREPARTION SAISON DE SKI

ski de piste, ski nordique (classique et skating), snowboard ou télémark : anticipez le début de la saison hivernale et préparez-vous à glisser sur les premiers flocons ! Le travail sera axé sur le gainage, l'équilibre, la force dans les jambes, l'endurance spécifique et sur la sûreté de ses appuis (genoux d'acier !). //

// 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 "batifolages des 5 animaux", basée sur le principe des 5 phases et inspirée des mouvements des animaux. //

// 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 Shinrin 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... //

// 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 RELAXATION

Petit échauffement léger, exercices doux d'étirement et d'assouplissement actif et passif de tout le corps mais surtout basé sur les muscles qui ont tendance à se raccourcir au fil du temps; avec de profondes respirations et une relaxation profonde du corps, et de l'esprit 15-20min en fin de séances pour évacuer toutes les tensions. //

// 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 ! //

// TOURS À VÉLO

Sortir, prendre de l'air et un peu de vitesse, décoller un moment les pieds du sol et si certes, on est surtout assis à vélo, la sensation est plutôt celle de l'envol. 60 minutes pour virevolter en ville de La Chaux-de-Fonds ou dans les zones voisines. À vélo, la découverte est différente qu'à pied, en voiture ou en bus. Prenez votre vélo ou un vélo en libre-service "(vélospot, 2CHF/h, à réserver avant les sorties)" et c'est parti pour une balade guidée qui rend vigousse ! Savoir faire du vélo et avoir une bonne notion des règles de circulation. Une parfaite aisance à vélo n'est pas demandée. En plus du mouvement, le but pour certain.e.s peut être aussi de gagner cette dernière au fil des sorties." //

// TRX

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

// URBAN TRAINING

L'urban training a pour philosophie d'utiliser l'environnement urbain de sa ville pour travailler de manière sportive l'endurance, le renforcement musculaire ou simplement prendre l'air. L'occasion de découvrir de nouveaux parcours et manière de bouger. //

// VINIYOGA

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent découvrir et pratiquer un yoga qui respecte le corps et ses limites. //

// YOGA DU RIRE

Une heure d'exercices de rires, de jeux, de mouvement, de respirations, de méditation du rire (fou-rire collectif) et de relaxation, accessible à tous, pour booster la production d'hormones du bonheur. //

// YOGA DUO

Ce yoga doux consiste en un enchaînement de postures symétriques et d'étirements effectué à deux, dans la fluidité. Le travail en duo offre soutien et résistance, et permet d'aller «un peu plus loin» dans les postures. Cette pratique, par son aspect ludique, relie et rapproche. Vous en sortirez détendu et pleinement vivant. //

// YOGA MINDFULNESS

La différence entre le Mindfulness Yoga et la grande variété de pratiques de yoga est qu'avec le Mindfulness Yoga l'objectif est de cultiver la pleine conscience du moment présent en utilisant les asanas (les postures) comme moyen pour le faire.

Cette pratique, en particulier, met l'accent sur l'observation de votre mental et votre respiration et moins sur la « exécution parfaite » de la posture. En fin de séance il y a toujours un moment de relaxation couchée. Sur le plan physique l'accent est porté sur la souplesse et la détente musculaire mais aussi nerveuse ; bien évidemment la force, la résistance et l'équilibre sont également développés, comme dans toutes les formes de yoga, mais tout en douceur. //

// ZUMBA

La danse actuelle, pour vous maintenir en forme sur des rythmes hot hot hot. Venez bouger en vous amusant. //

FAMILY GAMES

4^E ÉDITION



Activités sportives gratuites!

Dimanche 25 septembre
De 9h à 17h

La Chaux-de-Fonds
Stade de La Charrière


Ville Santé
OMS


La Chaux-de-Fonds
MUNICIPALITÉ

TROTTEUSE TISSOT™

LA CHAUX-DE-FONDS

14^e CORRIDA DE NOËL EN VIEILLE VILLE
COURSE À PIED ET NORDIC WALKING

SAMEDI
10/12/2022



  [latrotteusetissot](https://www.facebook.com/latrotteusetissot)

RABAIS DE 5.- JUSQU'AU 31/10/2022

Inscriptions en ligne jusqu'au 09/12/2022 - Par équipe jusqu'au 01/12/2022

www.latrotteusetissot.ch



SPONSOR TITRE



SPONSOR ON



PARTENAIRE DÉVELOPPEMENT DURABLE



PARTENAIRE MÉDICAL



PARTENAIRE MEDIA



PARTENAIRE ORGANISATION



SPONSORS ASSOCIÉS



SPONSORS DÉCOUVERTES

