

# miditonus

*pour votre santé, bougez !*

## Menus plaisirs

**La Chaux-de-Fonds  
Le Locle**  
programme  
automne-hiver 2020  
**10 leçons pour 60.-**



### renseignements & inscriptions

Inscriptions du 20 août 2020 jusqu'à une semaine avant le début du cours.

Début des cours : 7 septembre 2020 (automne) / 7 décembre 2020 (hiver)

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

[www.leloclle.ch/qualitedevie/loisirs-et-sport/midi-tonus](http://www.leloclle.ch/qualitedevie/loisirs-et-sport/midi-tonus)

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

SERVICE DES  
SPORTS  
LA CHAUX-DE-FONDS

La Chaux-de-Fonds  
MÉTROPOLÉ HORLOGÈRE

VILLE DU LOCLE

## 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.

- ////// 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/HIVER 2020








### LUNDI

●	<b>TECHNIQUE DU HOCKEY</b> //////	10 places	12h15 – 13h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Gautier Gustin	
●	<b>TENNIS DE TABLE</b> //////	20 places	12h15 – 13h15	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 14 > Christian Mignot, CTT	

### MARDI

●	<b>AQUABUILDING</b> //////	12 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	<b>CARDIO-CIRK</b> //////	14 places	12h15 – 13h15	Centre des Arts du Cirque Rte de la Combe-à-l'Ours 2 > Circo Bello	
●	<b>CIRCUIT TRAINING</b> //////	10 places	12h15 – 13h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Adama Coaching	
●	<b>CROSS TRAINING</b> //////	10 places	18h30 - 19h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Adama Coaching	
●	<b>GRIT</b> //////	10 places	12h15 – 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>NORDIC WALKING</b> //////	12 places	12h15 – 13h15 <i>Automne uniquement !</i>	Piste Vita Camping du Bois-du-Couvent > Isabelle Jeanfavre	

## MERCREDI

●	<b>BODYSCLPT</b> ////////////////////	6 places	20h15 – 21h15	Sun Star Danse Av. Léopold-Robert 84	
●	<b>BOXE</b> ////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > <b>Boxing Club, U. Manfredonia</b>	
●	<b>JUMPING FITNESS</b> //////////	8 places	12h15 – 13h15	Jump & Fit Rue Numa-Droz 158 > <b>Chrystel Humair</b>	
●	<b>LATINO DANCE</b> ////////////////////	8 places	19h15 – 20h15	Sun Star Danse Av. Léopold-Robert 84	
●	<b>PILATES</b> //////////	15 places	19h45 – 20h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > <b>Alain Cuenat</b>	
●	<b>TAI-CHI-CHUAN</b> //////////	14 places	12h15 – 13h15	Ecole de Tai Chi Rue de Bellevue 22 > <b>William Duplain</b>	
●	<b>TRX (POUR FEMMES)</b> //////////	10 places	12h15 – 12h45	Espace Equilibre Avenue Léopold-Robert 9	

## JEUDI

●	<b>AQUACYCLING</b> //////////	16 places	12h35 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > <b>Jean-Claude Schwab</b>	
●	<b>CAF</b> ////////	10 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > <b>Alain Cuenat</b>	
●	<b>ESCALADE SPORTIVE</b> //////////	8 places	12h15 – 13h15 <i>Supplément pour location de matériel : CHF 10.-</i>	Mur d'escalade Halle Volta Rue Numa-Droz 189 > <b>Association 90 degrés</b>	
●	<b>FITNESS DE VOTRE ECOUTE</b> //////////	7 places	12h15 - 13h15	Centre Tomatis Rue Neuve 8 > <b>H. Etchebarne</b>	
●	<b>KICK BOXING</b> //////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > <b>Club Full-Contact Sebastien Mojon</b>	
●	<b>QI GONG</b> //////////	8 places	12h15 – 13h00	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > <b>Samuel Tinguely</b>	




●	<b>SOPHROLOGIE</b> ////////////////////	12 places	17h30 – 18h30	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	
●	<b>SPINNING</b> ////////////////////	3 places	12h15 – 13h00	Functional Training 45 Rue des Musées 8 > Gregory Branchini	
●	<b>VINIYOGA</b> ////////////////////	10 places	12h15 – 13h15	Mon Viniyoga Maison du Peuple, Serre 68 (4 <sup>e</sup> ) > Laetitia Conti	
●	<b>YOGA DU RIRE</b> ////////////////////	20 places	12h15 – 13h15	Halle du collège de l'Ouest Temple-Allemand 115 > Aline Fleury	
●	<b>YOGA VINYASA</b> ////////////////////	10 places	12h15 – 13h15 <i>Automne uniquement !</i>	Espace Holisynergie Rue de l'Est 28 > Maximo Soler	
●	<b>ZUMBA</b> ////////////////////	15 places	12h15 – 13h15	Halle de Bellevue Ouest Rue Dr-Kern 14 > Louisa Bailly	

## VENDREDI




●	<b>COACHING</b> ////////////////////	14 places	12h15 – 13h15	Halle du collège de l'Ouest Temple-Allemand 115 > Mélanie Jaquet	
●	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> ////////////////////	8 places	12h15 – 13h00	Functional Training 45 Rue des Musées 8 > Gregory Branchini	
●	<b>HIIT</b> ////////////////////	8 places	12h15 – 13h15	Jump & Fit Rue Numa-Droz 158 > Chrystel Humair	
●	<b>NATATION PERFECTIONNEMENT</b> ////////////////////	12 places	12h40 – 13h20	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Club de natation, Jérémy Pires	
●	<b>NATATION DÉBUTANTS</b> ////////////////////	10 places	12h00 – 12h40 <i>Hiver uniquement</i>	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Club de natation, Jérémy Pires	
●	<b>PATINAGE</b> ////////////////////	12 places	12h15 – 13h00	Patinoire des Mélèzes (ext.) Rue des Mélèzes 2-4 > Katia Leininger Club des patineurs	
●	<b>PILATES MATWORK</b> ////////////////////	9 places	12h25 – 13h20	Salle de gym coll. Gentianes Rue des Ormes 3 > Véronique Vanni	

## LE LOCLE - AUTOMNE-HIVER 2020

### LUNDI

	<b>BODY ATTACK</b> 	3 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > <b>Kenny Matthey</b>	 VILLE DU LOCLE
--	---	----------	---------------	---	--

### MARDI

	<b>YOGA KUNDALINI</b> 	8 places	12h15 – 13h15	White Lotus Yoga Studio Rue de l'Avenir 33 > <b>Julie Gruet</b>	 VILLE DU LOCLE
--	--	----------	---------------	---	--




### MERCREDI

	<b>CX WORX</b> 	6 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > <b>Kenny Matthey</b>	 VILLE DU LOCLE
	<b>ESCALADE SPORTIVE</b> 	8 places	12h15 – 13h15 <i>Supplément pour location de matériel : CHF 10.-</i>	Halle du Communal Rte du Communal > <b>Association 90 degrés</b>	 VILLE DU LOCLE

### JEUDI

	<b>BODY PUMP</b> 	4 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Henri-Grandjean 1 > <b>Kenny Matthey</b>	 VILLE DU LOCLE
	<b>CIRQUE</b> 	10 places	12h15 – 13h00	Théâtre Onirique Au Pied-du-Crêt 11 > <b>Aurélien Donzé</b>	 VILLE DU LOCLE

### VENREDI

	<b>HATHA YOGA</b> 	10 places	12h15 – 13h15	Ancienne halle de Beau-Site Jean d'Aarberg 5 > <b>Ornella Purguy</b>	 VILLE DU LOCLE
--	--	-----------	---------------	--	--

## 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. //

### // BODYATTACK

Le BODYATTACK™ est un cours composé d'exercices collectifs, simples et intenses, avec de la musique, structuré pour convenir à tous les niveaux de condition physique. Vous découvrirez des mouvements de cardio très énergiques et des exercices de travail du haut et du bas du corps. Le 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. //

### // 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

Le Bodysculpt permet le renforcement musculaire des cuisses, abdos, fessiers sur des musiques dynamiques dans une ambiance conviviale. //

### // BOXE

Pour sculpter votre corps et améliorer votre condition physique (peut servir d'entraînement complémentaire à d'autres sports). //

### // 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 ! //

### // 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. //

### // CIRCUIT-TRAINING

Vous cherchez une technique d'entraînement simple, rapide, efficace et ludique ? Alors essayez le circuit training. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés. Le circuit training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. //

### // COACHING

Vous avez plein de projets, mais de la peine à les débiter ? Vous voulez recommencer le sport, vous lancer dans un défi professionnel ou personnel ? Vous sentez que votre vie fait du sur-place ? Prenez un temps juste pour vous ! Profitez de l'énergie de dix rencontres en groupe pour être accompagné par une coach professionnelle. Vous allez y découvrir des outils concrets et faciles à mettre en place; comment éviter la procrastination; comment clarifier ce qui est important pour vous. Venez nous rejoindre pour mettre en route ce qui vous tient réellement à cœur. Mélanie Jaquet accompagne les personnes qui veulent se sentir complètement vivantes malgré leur manque de confiance et de motivation. //

### // 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. //

### // CXWORX

CXWORX "aiguise" les muscles du torse et ceux qui connectent le haut et le bas du corps. Il est idéal pour tonifier le ventre et les fesses, tout en améliorant la force de maintien et aide à la prévention des blessures. À prendre avec vous : linge, bouteille d'eau, chaussures de sport de salle. //

### // ESCALADE SPORTIVE

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. //

### // FITNESS DE VOTRE ECOUTE

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

## // FUNCTIONAL TRAINING

Et si les gestes du quotidien devenaient votre base d'entraînement? Le travail fonctionnel vise à reproduire différents mouvements en les optimisant pour éviter les blessures et pour développer une silhouette harmonieuse. Oubliez les répétitions de levées d'haltères ou d'abdominaux au profit d'exercices complets impliquant tout le corps !!

## // KICK BOXING

Pour améliorer sa condition physique, souplesse et musculaire, apprentissage de la technique des coups, meilleure confiance en soi, autodéfense. //

## // 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

Pour tous niveaux. Automassage, reposturation, techniques de respiration (pranayama), postures (asanas), mais également renforcement musculaire, souplesse et relaxation. //

## // HIIT – RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'entraînement fractionné à haute intensité ou HIIT (High Intensity Interval Training), est une forme d'entraînement où vous alternez des exercices avec l'intensité la plus importante que vous pouvez soutenir, avec une période de repos puis on recommence pour effectuer des répétitions ou en changeant d'exercice. L'activité convient à toutes les catégories d'âges et à tous les niveaux, elle allie des exercices pour les abdos, les jambes, les bras et le cardio. //

## // JUMPING FITNESS

Cette activité conviviale se pratique sur un trampolin individuel pourvu d'un guidon et consiste à réaliser une série d'exercices plus ou moins soutenus. Les participants enchaînent les rebonds sur les pieds, les talons ou les pointes tout en se déplaçant en avant et en arrière. Ce sport est complet, il muscle à la fois les bras, le dos, les fessiers et même les abdos car le gainage du corps est fondamental. L'activité convient à toutes les catégories d'âges et à tous les niveaux, c'est original et ludique. De plus, les impacts pour les articulations sont diminués par rapport à beaucoup d'autres sports. Attention: la salle n'est pas pourvue de douches. //

## // LATINO DANCE

Petites chorégraphies dynamiques sur des rythmes latinos et de la musique actuelle dans une ambiance chaleureuse. //

## // NATATION DÉBUTANS

Ce cours s'adresse aux personnes sachant peu ou pas nager. Le but du cours est de vous apprendre les techniques de base et vous permettre de prendre confiance. //

## // 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 WALKING

Apprendre la technique du Nordic Walking et bénéficier ainsi des bienfaits de cette activité de plein air, adaptée à toutes à et tous, selon sa condition physique. Dans une ambiance sympathique et décontractée, nous apprendrons les bases de la marche nordique et découvrirons de jolies balades aux alentours directs de la ville. Les bâtons de Nordic Walking sont fournis. //

## // QI GONG

Le Qi Gong est une technique de santé millénaire qui nous vient de Chine. Sa pratique est basée sur des mouvements lents et harmonieux, sur l'attention portée à la respiration et sur la détente de l'esprit. Simple et respectueux du corps, il est accessible à tous, indépendamment de l'âge ou de la condition physique. //

## // PATINAGE

Ce cours vous permettra d'apprendre les bases du patinage avec des exercices simples et évolutifs : patiner en avant, glisser, s'accrocher, tenir sur une jambe, patiner en arrière etc. Il vous offrira également la possibilité de travailler la création et l'enchaînement d'éléments. Tout cela dans le but de vous familiariser avec le milieu de la glace, de prendre confiance et vous faire plaisir dans une ambiance joyeuse et dynamique. En cas de très mauvais temps (pluie, forte neige) le cours sera annulé et reporté en fin de session. L'entrée à la patinoire est comprise dans le prix du cours. A prendre avec vous : une paire de patins (peut être prêtée sur place, sur demande). //

## // 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. //

## // 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. //

## // 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. 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. //

## // TECHNIQUE DU HOCKEY

Apprentissage du hockey sur glace, tirs, maniement de canne, passing, patinage, etc. sur une patinoire synthétique. Le matériel (patins, gants, canne) peut être mis à disposition si vous n'en possédez pas. //

## // 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 ! Venez donc retrouver notre entraîneur national Christian Mignot qui saura vous proposer des exercices adaptés à votre niveau et où vous pourrez vous dépenser dans une ambiance conviviale, en toute simplicité. //

## // TRX

Cet outil simple et efficace vous permettra de travailler tous les muscles de votre corps grâce à un système d'entraînement qui associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées à un point haut. Quel que soit votre niveau, vous obtiendrez des résultats rapides, une évolution constante sans risque de blessure en respectant votre rythme personnel. Le TRX est un fantastique moyen de fortifier son corps et d'affiner sa taille en un rien de temps. 30 min. d'exercices suffisent pour booster votre métabolisme et dépenser des calories comme jamais, car tous les muscles profonds travaillent en permanence. //

## // 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 KUNDALINI

Le Kundalini Yoga, enseigné par Yogi Bhajan, est aussi connu comme le Yoga de la Conscience. L'objectif est la connaissance de soi afin d'atteindre un état de paix intérieure et un certain équilibre énergétique. La technique du 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. //

## // YOGA VINIYASA

Le Yoga Vinyasa est très dynamique et tonique, il développe la force, l'endurance et la souplesse. //

## // ZUMBA

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

## DATES DES COURS

JOUR	AUTOMNE	PAS DE COURS
Lundi	7 septembre au 30 novembre 2020	21 septembre, 5 & 12 octobre 2020
Mardi	8 septembre au 24 novembre 2020	6 & 13 octobre 2020
Mercredi	9 septembre au 25 novembre 2020	7 & 14 octobre 2020
Jeudi	10 septembre au 26 novembre 2020	8 & 15 octobre 2020
Vendredi	11 septembre au 27 novembre 2020	9 & 16 octobre 2020

JOUR	HIVER	PAS DE COURS
Lundi	7 décembre au 22 février 2021	28 déc. 2020, 4 janvier 2021
Mardi	8 décembre au 23 février 2021	29 déc. 2020, 5 janvier 2021
Mercredi	9 décembre au 24 février 2021	30 déc. 2020, 6 janvier 2021
Jeudi	10 décembre au 11 mars 2021	24 & 31 déc. 2020, 7 jan, 4 mars 2021
Vendredi	11 décembre au 12 mars 2021	25 déc. 2020, 1et 8 jan, 5 mars 2021

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/qualitedevie/loisirs-et-sport/midi-tonus](http://www.lelocle.ch/qualitedevie/loisirs-et-sport/midi-tonus)

Directives générales pour le sport  
après l'assouplissement des mesures

# Spirit of Sport

signifie maintenant ...



Respect des  
**régies d'hygiène**  
de l'OFSP



**Respect des distances**  
(garder 1,5 m de distance si possible)



Respect du  
**concept de protection**  
des clubs et des exploitants  
d'installations sportives



Participation aux  
entraînements/compétitions  
**sans symptômes**



**Manifestations sportives**

- avec max. 1000 athlètes
- avec max. 1000 spectateurs
- groupes de max. 300 personnes si une distance de 1,5 mètre ne peut pas être assurée



Entraînements de sports avec contact physique étroit  
**en groupes fixes**  
(recommandation)



**Listes de présence**  
(traçabilité des contacts proches –  
Contact Tracing)



Valable dès le 22 juin 2020