



**NEUCHÂTEL & LITTORAL**  
**PROGRAMME**  
**PRINTEMPS 2022**

**DU 14 MARS AU 24 JUIN 2022**  
**BOUGEZ À MIDI.**  
**1 COURS, 12 LEÇONS, 75 FRANCS**

**miditonus**  
POUR VOTRE SANTÉ, **BOUGEZ!**

INFOS ET INSCRIPTIONS SUR  
**WWW.LESSPORTS.CH**

//////// COURS DETENTE / BIEN ETRE  
 ////////// COURS COLLECTIF EN SALLE  
 ////////// ARTS MARTIAUX  
 ////////// AUTRES / DIVERS

**RETROUVEZ UN DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>@ARTICULATIONS</b><br/>                 - JOUONS AVEC ELLES<br/>                 //////////</p> | <p>VENDREDI<br/>                 12h15 – 13h15</p> | <p>Studio Cave perdue<br/>                 Rue du Château 21, NE<br/>                 ↪ Zully Salas</p>        |
| <p><b>@3M.OSSATURE</b><br/>                 //////////</p>  | <p>LUNDI<br/>                 12h15 – 13h15</p>    | <p>Studio Cave perdue<br/>                 Rue du Château 21, NE<br/>                 ↪ Zully Salas</p>        |
| <p><b>ABDOS XPRESS</b><br/>                 SMALL GROUP<br/>                 //////////</p>           | <p>MERCREDI<br/>                 12h20 – 12h50</p> | <p>Liberty Training<br/>                 Ch. Coteau 41, Le Landeron</p>  |
| <p><b>AÏKIDO</b><br/>                 INTRODUCTION<br/>                 //////////</p>                | <p>VENDREDI<br/>                 12h15 – 13h15</p> | <p>Dojo de Neuchâtel<br/>                 Espace culturel<br/>                 Maillefer 11d, NE</p>           |
| <p><b>ANIMAL CONCEPT</b><br/>                 //////////</p>  | <p>MERCREDI<br/>                 12h15 – 13h15</p> | <p>Giant Studio<br/>                 Rue des Noyers 2, NE</p>  |
| <p><b>ANTIGRAVITY</b><br/>                 //////////</p>   | <p>JEUDI<br/>                 12h15 – 13h15</p>    | <p>Giant Studio<br/>                 Rue des Noyers 2, NE</p>  |
| <p><b>BAIN DE FORET</b><br/>                 //////////</p>   | <p>LUNDI<br/>                 12h15 – 13h15</p>    | <p>Jardin botanique<br/>                 Ch. Pertuis-du-Sault 58, NE<br/>                 ↪ Samuel Manceau</p> |
| <p><b>BODY ATTACK</b><br/>                 //////////</p>   | <p>MARDI<br/>                 12h15 – 13h00</p>    | <p>Let's Go Fitness<br/>                 Route de l'Areuse 8, Cortaillod</p>                                   |
| <p><b>BODY ATTACK</b><br/>                 //////////</p>   | <p>JEUDI<br/>                 12h15 – 13h00</p>    | <p>Let's Go Fitness<br/>                 Pierre-à-Mazel 10, NE</p>   |
| <p><b>BODY BALANCE</b><br/>                 //////////</p>  | <p>MERCREDI<br/>                 12h15 – 13h00</p> | <p>Let's Go Fitness<br/>                 Rue Comble Emine 1, Cernier</p>                                       |
| <p><b>BODY PUMP</b><br/>                 //////////</p>   | <p>LUNDI<br/>                 12h15 – 13h00</p>    | <p>Let's Go Fitness<br/>                 Rue Comble Emine 1, Cernier</p>                                       |
| <p><b>BODY PUMP</b><br/>                 //////////</p>   | <p>LUNDI<br/>                 12h15 – 13h00</p>    | <p>Let's Go Fitness<br/>                 Pierre-à-Mazel 10, NE</p>   |

//////// COURS DÉTENTE / BIEN ÊTRE  
 ////////// COURS COLLECTIF EN SALLE  
 ////////// ARTS MARTIAUX  
 ////////// AUTRES / DIVERS

**RETROUVEZ UN DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS DÈS LA PAGE 7**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>BODY PUMP</b><br>//////////                                   | JEUDI<br>12h15 – 13h00                                | Let's Go Fitness<br>Route de l'Areuse 8, Cortaillod          |
| <b>BOX N'BURN</b><br>//////////                                  | LUNDI<br>12h15 – 13h00                                | FMA Training Center<br>Faubourg de la Gare 9, NE             |
| <b>CAF</b><br>//////   | MERCREDI<br>12h15 – 13h00                             | Let's Go Fitness<br>Pierre-à-Mazel 10, NE                    |
| <b>CARDIO KICK</b><br>//////////                                 | LUNDI<br>12h15 – 13h15                                | Giant Studio<br>Rue des Noyers 2, NE                         |
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>//////////                            | MARDI ou JEUDI<br>12h15 – 13h00                       | FMA Training Center<br>Faubourg de la Gare 9, NE             |
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br><i>SMALL GROUP</i><br>//////////      | LUNDI ou VENDREDI<br>12h20 – 12h50                    | Liberty Training<br>Ch. Coteau 41, Le Landeron               |
| <b>CROSSFIT</b><br>//////////                                    | LUNDI, MARDI, MER-<br>CREDI ou JEUDI<br>12h15 – 13h15 | Crossfit975<br>Ch. des Devins 26, Cressier                   |
| <b>CROSSFIT</b><br>//////////                                    | LUNDI, MERCREDI ou<br>VENDREDI<br>12h00 – 13h00       | FMA Training Center<br>Faubourg de la Gare 9, NE             |
| <b>DANSE</b><br><b>CLASSIQUE &amp; IMAGINATION</b><br>////////// | JEUDI<br>12h15 – 13h15                                | Studio Cave perdue<br>Rue du Château 21, NE<br>↳ Zully Salas |
| <b>ESCRIME</b><br>//////////                                     | MARDI ou MERCREDI<br>12h15 – 13h15                    | Salle d'Escrime<br>Rue du Pommier 8, NE                      |
| <b>FLAMENCO DANSE</b><br>//////////                              | MERCREDI<br>12h15 – 13h00                             | Rojo Vivo Flamenco<br>Rue des Noyers 11, NE                  |
| <b>FURY (FAT BURNER)</b><br>//////////                           | VENDREDI<br>12h15 – 13h00                             | Let's Go Fitness<br>Route de l'Areuse 8, Cortaillod          |

////// COURS DETENTE / BIEN ETRE  
 ////////// COURS COLLECTIF EN SALLE  
 ////////// ARTS MARTIAUX  
 ////////// AUTRES / DIVERS

**RETROUVEZ UN DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7**

|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
| <b>GYM DOUCE ET MOBILITE</b><br>////////////////////////////////////         | MARDI<br>12h15 – 13h15    | Résodanse Station<br>Rue Prébarreau 17, NE                                  |
| <b>INDESTRUCTIBLE EN LIGNE</b><br>////////////////////////////////////       | HORAIRE LIBRE             | Dojo de Neuchâtel<br>Espace culturel  |
| <b>KEMPO FREESTYLE SELF DEFENSE</b><br>////////////////////////////////////  | VENDREDI<br>12h15 – 13h15 | Collège de la Promenade<br>Place du Port 4, NE<br>↪ Raymond Smith           |
| <b>MARCHE NORDIC PROPULSING BUNGYPUMP</b><br>////////////////////////        | VENDREDI<br>12h15 – 13h15 | Pierre-à-Bot 64, NE <i>ou</i><br>Place du Port 4, NE<br>↪ Valérie Desclouds |
| <b>PILATES</b><br>////////////////////////////////////                       | LUNDI<br>12h15 – 13h15    | Route des Falaises 21, NE<br>↪ Marina Botha                                 |
| <b>PILATES</b><br>////////////////////////////////////                       | MARDI<br>12h15 – 13h15    | Giant Studio<br>Rue des Noyers 2, NE  |
| <b>PILATES-STRETCHING</b><br>////////////////////////////////////            | MERCREDI<br>12h15 – 13h15 | Collège de la Promenade<br>Place du Port 4, NE<br>↪ Karla Hernandez         |
| <b>POLE DANCE INITIATION</b><br>////////////////////////////////////         | VENDREDI<br>12h15 – 13h15 | Giant Studio<br>Rue des Noyers 2, NE  |
| <b>QI GONG DE LA MARCHÉ XI XI HU</b><br>//////////////////////////////////// | MARDI<br>12h15 – 13h15    | Collège de la Promenade<br>Place du Port 4, NE<br>↪ Pilar Bravo             |
| <b>RELAXATION - SOPHROLOGIE</b><br>////////////////////////////////////      | LUNDI<br>12h15 – 13h15    | Collège de la Promenade<br>Place du Port 4, NE<br>↪ David Bozier            |
| <b>SALSA CUBAINE</b><br>////////////////////////////////////                 | MARDI<br>12h15 – 13h15    | Résodanse Station<br>Rue Prébarreau 17, NE                                  |
| <b>SOPHROLOGIE ET SPORT</b><br>////////////////////////////////////          | JEUDI<br>12h15 – 13h15    | Salle d'Escrime<br>Rue du Pommier 8, NE<br>↪ Michèle Gauthey                |

//////// COURS DETENTE / BIEN ETRE

//////// COURS COLLECTIF EN SALLE

//////// ARTS MARTIAUX

//////// AUTRES / DIVERS

**RETROUVEZ UN DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7**

|  |                                    |   |
|--|------------------------------------|---|
| <b>SPINNING (RPM)</b><br>//////////  | LUNDI<br>12h15 – 13h00             | Let's Go Fitness<br>Route de l'Areuse 8, Cortaillod                 |
| <b>SPINNING (RPM)</b><br>//////////  | MARDI<br>12h15 – 13h00             | Let's Go Fitness<br>Pierre-à-Mazel 10, NE                           |
| <b>SPINNING</b><br>//////////  | MARDI<br>12h15 – 13h15             | Giant Studio<br>Rue des Noyers 2, NE                                |
| <b>STEP</b><br>//////////  | VENDREDI<br>12h15 – 13h15          | Giant Studio<br>Rue des Noyers 2, NE                                |
| <b>YOGA</b><br>//////////  | LUNDI<br>12h15 – 13h15             | Giant Studio<br>Rue des Noyers 2, NE                                |
| <b>YOGA</b><br>//////////  | MARDI<br>12h15 – 13h15             | Collège de la Promenade<br>Place du Port 4, NE<br>↘ Jessica d'Iglio |
| <b>YOGA</b><br>//////////  | MERCREDI<br>12h15 – 13h00          | Let's Go Fitness<br>Route de l'Areuse 8, Cortaillod                 |
| <b>YOGA HATHA-KUNDALINI</b><br>NIVEAU 2 - 3<br>//////////////////////////////////////                | MERCREDI<br>12h15 – 13h15          | Yogâme<br>Fausses-Brayes 3, NE                                      |
| <b>YOGA</b><br>//////////  | VENDREDI<br>12h15 – 13h15          | Let's Go Fitness<br>Pierre-à-Mazel 10, NE                           |
| <b>YOGA HATHA</b><br>NIVEAU 1-2<br>//////////////////////////////////////                            | MERCREDI ou JEUDI<br>12h15 – 13h15 | Yoga Fabrik<br>Seyon 9, NE  |
| <b>YOGA JIVAMUKTI</b><br>SPIRITUAL WARRIOR<br>NIVEAU 1 - 2<br>////////////////////////////////////// | MARDI<br>12h15 – 13h15             | Yoga Fabrik<br>Seyon 9, NE  |
| <b>YOGA JIVAMUKTI</b><br>NIVEAU 2-3<br>//////////////////////////////////////                        | VENDREDI<br>12h15 – 13h15          | Yoga Fabrik<br>Seyon 9, NE  |

//////// COURS DETENTE / BIEN ETRE

//////// COURS COLLECTIF EN SALLE

//////// ARTS MARTIAUX

//////// AUTRES / DIVERS

**RETROUVEZ UN DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7**

|   |                        |  |
|---|------------------------|--|
| <b>YOGA VINYASA</b><br>NIVEAU 1-2<br>////////// | LUNDI<br>12h15 – 13h15 | Yoga Fabrik<br>Ch. des Grands-Pins 6, NE |
| <b>ZUMBA</b><br>//////////                      | JEUDI<br>12h15 – 13h15 | Giant Studio<br>Rue des Noyers 2, NE     |

## **@ARTICULATIONS – JOUONS AVEC ELLES**

Il y a bien des façons de travailler, mobiliser, faire bouger les articulations : en position assise, debout, au bureau, en file d'attente. Et comme les choses ne sont jamais séparées, on travaille les chaînes musculaires, l'ossature, les fascias, les méridiens. La pensée joue un rôle primordial.

Pour cela, les objets de notre quotidien peuvent devenir des outils de travail.

Dans ce cours, vous bougerez vos articulations dans tous les sens, en prenant conscience de leur structure, de leur anatomie, des possibilités de chacune. C'est un travail minutieux.

Plus d'informations sur : [www.lemondedezully.com](http://www.lemondedezully.com)

## **@3M.OSSATURE**

Le titre du cours peut faire penser à l'informatique et c'est en quelque sorte le cas ; en effet, d'une seule « touche », soit d'une seule résonance sur le corps, d'un *mouvement* ou d'un *mot*, on met en jeu *muscles* (d'où « 3m »), tendons, ligaments ; ces trois derniers étant liés aux os, les percussions sur l'ossature vont se répercuter sur eux. On va donc faire résonner les os, les dynamiser.

Si le véhicule qui nous permet de sentir, de bouger, de nous exprimer dans ce monde est le corps, ce sont les os qui en sont la structure. En fait, le corps tient par les os et les fascias qui entrent également dans le jeu.

Le contenu du cours s'inspire de la méthode des résonances de GDS (Godelieve Denys-Struyf). Il est soutenu par un jeu d'imagination que chacun peut facilement pratiquer. Une fois le principe appris, on peut l'effectuer chez soi, dans la vie courante et cela ne prend qu'une vingtaine de minutes. Il donne une présence au corps, sujet de discussion pendant le cours.

Plus d'informations sur : [www.lemondedezully.com](http://www.lemondedezully.com)

## **ABDOS XPRESS**

Niveau : tous niveaux

Type de cours : renforcement musculaire

Intensité : modulable en fonction du niveau de chacun grâce aux options

Dans ce cours, vous travaillerez l'ensemble des muscles abdominaux car les abdos, ce n'est pas uniquement « la plaque de choc » !

Certes, le grand-droit en fait partie, mais il ne faut pas oublier les obliques, le transverse, le périnée ainsi que les paravertébraux.

## **AIKIDO**

L'Aïkido est un art martial complet et efficace qui exclut toute idée de compétition. Il se pratique à mains nues ou avec des armes en bois (sabre=bokken, bâton=jo, couteau=tanto) avec un ou plusieurs partenaires.

Les principes de l'Aïkido sont la non-violence, le respect de l'autre et le développement personnel. Vous apprendrez à faire différentes roulades, les déplacements et techniques de base. Vous travaillerez surtout à mains nues, mais vous vous familiariserez aussi avec les armes citées. ⇨

Un entraînement se déroule le plus souvent ainsi : courte méditation; exercices de respiration et de mise en circulation de l'énergie; échauffement physique; roulades, chutes et déplacements; entraînement des techniques de défenses sur différentes attaques.

Ce cours est accessible à toutes et à tous et ne nécessite aucune expérience préalable.

## **ANIMAL CONCEPT**

Marre de faire la planche ?

Venez travailler votre renforcement profond et vos muscles de maintien à travers des exercices tirés de déplacement animal. En mouvement, renforcer différemment votre ceinture abdominale.

Ce cours propose une bibliothèque d'exercices plus ludiques les uns que les autres.

## **ANTIGRAVITY**

L'AntiGravity est une discipline qui s'inspire d'exercices de pilate, de yoga, de barre classique et de tissu aérien.

Si vous recherchez une alternative aux cours de renforcement musculaire et de souplesse traditionnels, alors l'AntiGravity est fait pour vous !

Soutenu par un hamac en tissu souple et élastique, qui allège le poids du corps, la réalisation des postures est simplifiée et une sensation agréable de flottement vous accompagne. Le tissu légèrement élastique du hamac permet en plus de travailler le gainage de tout votre corps, en sollicitant les muscles profonds.

Pour participer au cours, munissez-vous de vêtements près du corps et longs (leggings, pull à longues manches, chaussettes). Ceux-ci protégeront votre peau du frottement contre le tissu et vous permettront de vous mouvoir confortablement.

## **BAIN DE FORET**

Par la pratique de marches douces, un « bain de forêt » vous permettra de (re)-découvrir la nature. Celles-ci seront entrecoupées de diverses activités sensorielles (ex. déguster des plantes sauvages, reconnaître les arbres par le toucher, marcher à l'aveugle). Cela sera également l'occasion de s'initier à ressentir l'énergie dégagée par les arbres.

Les bienfaits ? Diminution du stress, relaxation, détente, renforcement du système immunitaire... et bien d'autres encore !

Les sorties sont accessibles à toutes et à tous et vous serez accompagné par Samuel Manceau, guide en sylvothérapie et pédagogue par la nature.

Plus d'informations : [www.lanaturepourtous.com](http://www.lanaturepourtous.com)

## **BODY ATTACK**

Le Body Attack est un cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. ⇨



C'est une combinaison de mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats.

Sur fond d'une musique électrisante, un instructeur vous guidera tout au long du cours, repoussant vos limites, brûlant jusqu'à 730 calories, vous donnant un sentiment de satisfaction

## **BODY BALANCE**

Cours inspiré du Yoga, du Tai Chi et du Pilates. Il améliore votre esprit, votre corps et votre vie.

Sur une bande son inspirante et grâce à quelques mouvements simples issus de ces 3 méthodes, vous améliorerez votre souplesse et renforcerez votre ceinture abdominale tout en réduisant votre stress. La respiration fait partie intégrante de tous les exercices. Vous concentrerez votre attention et créerez un sentiment durable de bien-être et de sérénité.

## **BODY PUMP**

Le BODYPUMP™ est le moyen le plus rapide de retrouver la forme et de faire fondre les kilos. Il s'agit d'un cours avec poids pour tonifier et améliorer la condition physique.

Il convient à toutes les personnes souhaitant allier des exercices d'aérobic à une séance de musculation. La simplicité du cours fait du BODYPUMP™ un excellent point de départ pour développer force et confiance en soi.

De la musique moderne et une chorégraphie envoûtante vous portent jusqu'au bout de chaque séance.

Vous utiliserez un "step", une barre d'haltères et un jeu de poids. Si les exercices avec poids sont une nouveauté pour vous ou si vous n'êtes pas en super forme, il est conseillé de commencer avec des poids légers.

Au bout de quelques cours, vous saurez quels poids vous conviennent le mieux. En cas de doute, demandez à votre instructeur.

Les bienfaits du BODYPUMP :

- Brûler jusqu'à 600 calories par cours pour faire fondre la graisse
- Améliorer votre force
- Améliorer votre condition physique générale
- Sculpter et tonifier vos muscles
- Améliorer votre densité osseuse (contribue à la prévention de l'ostéoporose)
- Vous apporter un sentiment d'accomplissement

## **BOX N'BURN**

Il s'agit d'un cours collectif alliant boxe et circuit training.

Durant ce cours, vous vous retrouverez face à un sac de frappe et vous vous activerez sur celui-ci au fil des indications données en direct par un instructeur confirmé. Un circuit avec petit matériel vous permettra aussi d'activer votre système cardiovasculaire en entraînant tout votre corps.

Ce cours est assez intense mais vous pourrez adapter votre condition et vos capacités tout au long de la séance.

La coach, athlète très motivante, sera sensible à votre expérience ainsi qu'à vos aptitudes du moment.

## **CAF**

Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps, abdominaux, fessiers et cuisses. La fréquentation régulière du cours permet de renforcer, modeler et tonifier tout le bas du corps.

## **CARDIO KICK**

Entraînement de condition physique sans contact, tous les coups de poing et de pied sont lancés en l'air ou sur des coussinets.

## **CIRCUIT TRAINING**

Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres. Une fois la totalité des mouvements effectués l'enchaînement est repris depuis le début. C'est une discipline assez ludique et ouverte à tous.

## **CROSSFIT**

Le Crossfit est une méthode de conditionnement physique venue des USA créée dans les années 70. Il a été initialement pensé et envisagé pour les forces spéciales, les militaires et pompiers et il arrive en Europe massivement depuis 5 ans environ comme méthode de conditionnement physique.

L'objectif de ce sport vise une meilleure santé en développant les performances de sa condition physique autour de trois disciplines: l'haltérophilie, la gymnastique et le travail cardiovasculaire.

Les exercices mis en pratique sont adaptables à tout un chacun et tous niveaux confondus. Le principe est simple: Une fois le chrono lancé, 3-2-1, on cherche à faire le WOD (workout of the day = l'entraînement du jour) le plus rapidement possible en alliant ces trois principes.

- Haltérophilie, gymnastique et cardiovasculaire

C'est un sport qui allie le déplacement d'une charge mais aussi son propre poids de corps. Vous allez travailler à l'aide de corde à sauter, de barres olympiques mais aussi de boîtes pour sauter dessus.

C'est le CrossFit qui s'adapte à la personne et non l'inverse. La sécurité ainsi que la technique y ont une grande importance. Le soutien de ses partenaires d'entraînement a une grande importance afin de pouvoir accomplir ses exercices dans une ambiance sympathique.

## **DANSE CLASSIQUE ET IMAGINATION**

Dans ce cours, vous découvrirez que danse classique et imagination vont de pair.

Il s'agira d'associer des mouvements classiques purs en les adaptant à votre anatomie puis de les faire vivre, par l'imagination, dans divers éléments ou thèmes tels que le vent, la terre, l'eau, le vide, etc.

Les sujets sont aussi riches que ceux de la vie. Imaginez-vous rempli-e de racines ou même que vous les traversiez, comment bougeriez-vous ? La personnalité des participants donnera la dynamique du cours.

Ces cours sont personnalisés et chacun des participants apporte son individualité pour en faire quelque chose d'unique. Si dans ce cours, la parole a aussi sa place, c'est le mouvement qui est le maître.

## **ESCRIME**

L'escrime est un sport de combat.

Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché.

On utilise trois types d'armes : l'épée, le sabre et le fleuret.

## **FLAMENCO DANSE**

Cet art de vivre est né de la rencontre entre un peuple, les gitans, et une terre, l'Andalousie. Les gitans, originaires du nord de l'Inde, traversèrent tout l'ouest de l'Asie, les Balkans, et l'Europe pour aller s'établir en grande majorité dans le sud de l'Espagne.

C'est une danse ludique, qui demande une petite préparation physique mais ne requiert pas de dispositions particulières. Tout le monde peut donc participer à ce cours qui s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre les rudiments de la technique tout en découvrant la musique et la culture du Flamenco.

Chaque période est composée d'un échauffement en musique, de l'étude du « braceo » (bras, mains) et de la technique de pieds « zapateado » pour finir avec la mise en place d'une chorégraphie. Au travers des différents rythmes, appelés « compas », vous apprendrez à exprimer vos sentiments positifs ou négatifs et à les partager avec les autres.

Epanouissez-vous grâce à la danse flamenco et découvrez une nouvelle facette de votre personnalité.

## **FURY (FAT BURNER)**

Cours composé de mouvements dynamiques et variés, visant à brûler des graisses au maximum. Donné sur des musiques dynamiques, ce cours vous apportera beaucoup de plaisir et une énergie nouvelle.

## **GYM DOUCE ET MOBILITE**

Par un mélange d'exercices de renforcement en douceur et d'étirements spécifiques, vous pourrez développer votre force et améliorer votre équilibre, tout ceci au rythme qui vous convient.

L'accent sera aussi mis sur la mobilité articulaire, entre autres au niveau de la colonne vertébrale, des épaules, hanches et genoux, afin de retrouver plus de confort dans les mouvements de la vie de tous les jours.

## **INDESTRUCTIBLE EN LIGNE**

Pendant 12 semaines, retrouvez chaque semaine un nouveau programme complet d'activités accessibles en ligne et à faire à la maison ou dans le jardin, à n'importe quel moment de la semaine.

Le cours « Indestructible » vous proposera chaque semaine cinq nouveaux entraînements qui vous permettront de vous fortifier et vous équilibrer à tous les niveaux, à savoir :

- 1 entraînement d'introduction à l'Aïkido à faire seul-e d'une durée de 35 à 45 minutes ⇨

- 1 cours de yoga japonais pour se maintenir en santé et garantir la bonne circulation des énergies du corps ainsi que l'équilibre corps-esprit d'une durée de 15 à 25 minutes
- 1 méditation guidée d'une durée de 10 à 15 minutes
- 1 réflexion-coaching pour votre développement personnel
- 1 entraînement de condition physique de 15 à 25 minutes

Une fois inscrit, chaque dimanche matin à 9h00 vous recevrez un email vous annonçant que du nouveau contenu est disponible dans votre espace membre privé du Dojo Virtuel. Grâce à cette offre exceptionnelle, vous pourrez ainsi suivre 12 semaines de cours !

## **KEMPO FREESTYLE, SELF DEFENSE**

L'origine du Kempo FreeStyle est le Shorinji Kempo.

C'est un art martial proposant des techniques d'auto-défense et une philosophie de vie, le Kongo Zen.

Le but de cette auto-défense et de cette philosophie est de permettre aux pratiquants (Kenshis) de devenir des personnes équilibrées physiquement et psychologiquement.

Le Kempo FreeStyle souhaite que les Kenshis acquièrent confiance en eux afin de défendre leurs idéaux, leurs droits, et qu'ils puissent en faire bénéficier les autres.

Il sera également pratiqué, le Seiho, qui est un massage thérapeutique appliqué pour déstresser les muscles, soulager les tensions et contrôler la circulation.

## **MARCHE NORDIC PROPULSING BUNGYPUMP**

Le Nordic Propulsing Bungypump c'est avant tout une marche pour se muscler sans y penser ! C'est un véritable souffle nouveau dans le secteur du walking.

Pourquoi ? Parce que les bâtons Bungypump sont équipés d'un système de pompes alliant une résistance variable de 4 à 10 kg selon les modèles. La pression exercée sur les bâtons lors de la marche, permet un renforcement musculaire et une perte de calories importante.

Marcher avec ces bâtons permet de prévenir et de soulager les lombalgies, grâce au travail simultané des muscles dorsaux et abdominaux. Le renforcement musculaire doux et souple diminue drastiquement les contraintes articulaires des membres inférieurs. Le travail réalisé entre le haut et le bas du corps permettra une meilleure condition physique et favorisera votre équilibre.

Cette marche est accessible aux personnes novices comme aux sportifs avertis. Il vous sera également proposer des exercices de renforcement musculaire et des étirements en douceur sans chocs articulaires.

## **PILATES**

La méthode Pilates est une gymnastique douce, accessible à tous, débutant ou sportif confirmé. Elle vise à améliorer la souplesse, le tonus musculaire et la posture en libérant le corps de ses tensions et en renforçant les muscles plus faibles.

Lors de chaque séance, vous apprendrez à contrôler votre respiration (*spécifique à la méthode Pilates*) et à vous centrer sur votre corps afin de réaliser les mouvements de façon précise et calme pour un maximum d'efficacité (*corps et esprit*). ⇨

Vous apprendrez, lors des différentes postures, à utiliser vos muscles profonds pour une meilleure stabilisation du squelette et du sens de l'équilibre. Le plancher pelvien sera également renforcé.

La méthode Pilates aide à avoir une meilleure posture dans la vie de tous les jours.

## **PILATES-STRETCHING**

Le Pilates-Stretching est basé sur la respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage ainsi que la fluidité.

On muscle, on s'agrandit, les abdominaux sont travaillés en profondeur.

On s'assouplit, on gagne en amplitude et en souplesse dans nos mouvements.

Les exercices se pratiquent en tenue confortable sur un tapis au sol.

## **POLE DANCE**

Travail musculaire sur une barre verticale qui développe grâce et féminité.

Cette activité ludique vous permettra de sculpter votre silhouette sans vous en rendre compte.

## **QI GONG DE LA MARCHÉ XI XI HU**

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle, pratique la plus active de la médecine chinoise.

« Qi » signifie « le souffle, l'énergie » et « Gong » signifie « le travail, le moyen utilisé, la maîtrise et le but recherché ».

Cette pratique vise à faire circuler et renforcer l'énergie vitale afin d'améliorer le bien-être, conserver une bonne santé, prévenir les maladies et renforcer le système immunitaire. Le Qi Gong allie et harmonise mouvements, respiration, concentration et rythme.

Déroulement d'une séance :

- Courte préparation pour connecter l'intention au corps
- Pratique de la marche de qi gong (XIXI HU), enchaînement de mouvements dans la marche qui varient selon les organes concernés (poumons, cœur, rate, rein, foie)
- Retour au calme

Toute personne peut participer à la pratique, munissez-vous d'habits qui n'entravent pas les mouvements.

Si vous mangez avant la pratique, prenez une collation légère afin que le corps ne soit pas trop occupé par la digestion.

## **RELAXATION - SOPHROLOGIE**

Nous vous proposons de bien débuter la semaine avec une séance de Relaxation - Sophrologie.

Une technique qui agit à la fois sur le corps et sur le mental. Vous disposerez d'outils et d'exercices concrets et pratiques (utilisables sur le lieu de travail) qui vous permettront de diminuer le stress, la fatigue, les tensions physiques et mentales... Mais aussi de vous régénérer, de vous booster, de vous dynamiser pour profiter encore plus de la semaine qui commence... Osez-vous faire du bien !

## **SALSA CUBAINE**

La salsa cubaine est une « sauce » qui intègre racines africaines et influences franco-espagnoles et américaines.

C'est avant tout le plaisir partagé, des steps, déplacements et figures sur des musiques rythmées et entraînantes, mais aussi la précision dans le guidage pour toujours plus de fluidité et de symbiose entre les partenaires.

Adapté à tous

## **SOPHROLOGIE ET SPORT**

La sophrologie est une méthode originale qui allie des techniques de respiration, de détente physique et mentale :

Ces techniques visent à :

- Rééquilibrer la relation entre le corps et l'esprit
- La réconciliation de la personne avec son corps
- L'amélioration de l'impact des émotions, du stress
- A une mise au repos de l'organisme, une meilleure récupération et à l'amélioration du sommeil
- L'amélioration de la concentration et de la mémoire
- Une amélioration de ses capacités, de son potentiel personnel
- Dynamiser le positif

## **SPINNING**

Le Spinning est le programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante.

Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et l'interval training (entraînement fractionné).

## **STEP**

Enchaînements chorégraphiques sur une plateforme partant de pas de base pour un travail cardiovasculaire intense, efficace et amusant.

## **YOGA**

Le yoga, communément traduit par « union » du corps et de l'esprit, de la force et de la souplesse, de la résistance et de l'agilité.

Nous poursuivons cette pratique traditionnelle indienne dans une approche dynamique et relaxante. L'apprentissage nécessaire des postures se fait par le ressenti corporel, au rythme de chacun. Mais le yoga développe surtout la présence à l'instant et apaise le mental pour lui procurer clarté et discernement.

## **YOGA HATHA - NIVEAU 1 : DEBUTANT / NIVEAU 2 : INTERMEDIAIRE**

La pratique du Yoga Hatha permet de conserver et de retrouver une bonne santé physique, émotionnelle et spirituelle. La pratique est orchestrée autour des « asanas », des exercices respiratoires, de la relaxation et de la méditation.

La pratique régulière des asanas sculpte, tonifie et renforce le corps tout en respectant ses limites et capacités. Cette pratique corporelle a un effet apaisant sur l'esprit.

Quels sont les bienfaits du Yoga Hatha ?

- Sculpte et tonifie la silhouette.
- Augmente la force du corps, la souplesse des muscles et tissus et la mobilité des articulations.
- Équilibre et harmonie entre le corps le mental et l'esprit.
- Accroît la concentration du mental, la stabilité émotionnelle et la tranquillité de l'esprit.
- Apaise l'agitation mentale, réduit les effets du stress et de l'anxiété.

## **YOGA HATHA & KUNDALINI - NIVEAU 2 : INTERMEDIAIRE / NIVEAU 3 : AVANCÉ**

La pratique du Hatha & Kundalini Yoga permet de conserver et de retrouver une bonne santé physique, émotionnelle et spirituelle. La pratique est orchestrée autour des « asanas » les postures, « le pranayama », des exercices respiratoires ainsi que des relaxations et de la méditation. Dans le Kundalini Yoga on met l'accent sur la dimension énergétique des pratiques posturales et respiratoires. La pratique régulière des asanas sculpte, tonifie et renforce le corps tout en respectant ses limites.

Quels sont les bienfaits du Hatha & Kundalini Yoga ?

- Sculpte et tonifie la silhouette.
- Augmente la force du corps, la souplesse des muscles et tissus et la mobilité des articulations.
- Equilibre et harmonie entre le corps le mental et l'esprit.
- Accroit la concentration du mental, la stabilité émotionnelle et la tranquillité de l'esprit.
- Apaise l'agitation mentale, réduit les effets du stress et de l'anxiété.
- Favorise la circulation de l'énergie le long des différents chakras, ce qui augmente l'énergie vitale du corps.

## **YOGA JIVAMUKTI - NIVEAU 1 : DEBUTANT / NIVEAU 2 : INTERMEDIAIRE / NIVEAU 3 : AVANCÉ**

Cette méthode fusionne des séquences de yoga fluides et des postures, liées avec la philosophie du yoga. Dans les classes de **Jivamukti open**, seront pratiqués des postures assises, debout ou inversées et des variations seront données pour les élèves qui aimeraient aller un peu plus loin dans certaines postures.

Lors des cours de **Spiritual Warrior**, une séquence complète et précise sera enseignée incluant un échauffement, des postures debout, des extensions, des flexions avant, des inversions, de la méditation et une relaxation.

## **YOGA VINYASA**

Ce cours est ouvert à tous. Pratique de yoga fluide, le vinyasa met un accent particulier sur le placement du souffle lorsqu'il est accompagné d'un mouvement précis.

## **ZUMBA**

La Zumba est un concept où l'on allie danse et fitness afin de conjuguer sport et plaisir.

On alterne, dans la bonne humeur, des exercices lents et rapides sur des rythmes latino en sollicitant tous les muscles du corps. Les mouvements sont faciles à suivre et accessibles à tous. Un vrai remède pour perdre du poids.

Inventée dans les années 1990, cette discipline originaire de Colombie est aujourd'hui ultra tendance.



## **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 ACTIVITES SE RESERVE 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. DESISTEMENT / 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.
- 3.4 Toute demande de changement d'activité ou de jour dans un délai inférieur à 5 jours ouvrables avant le début de la session ne pourra pas être prise en compte.

### **4. ASSURANCES**

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

### **5. RESPONSABILITE**

- 5.1 L'organisateur des activités décline toute responsabilité en cas de vol ou perte d'objets dans le cadre des activités Midi Tonus.
- 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 MEDICALES**

- 6.1 Pour les personnes qui recommencent un entraînement imposant un effort physique, même modéré, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin. 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. Toutes indications utiles pourraient vous être demandées par le biais d'un questionnaire santé. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie et d'accident pouvant survenir pendant et après les entraînements.