

Directives particulières Midi Tonus

SESSION AUTOMNE 2025 : Lundi 8 septembre au lundi 15 décembre 2025 *

Les activités ne seront pas dispensées durant les périodes suivantes en raison des jours fériés et vacances scolaires :

- Lundi 22 septembre 2025 – Jeûne fédéral
- Du lundi 6 au vendredi 17 octobre 2025 – Vacances scolaires *

★ **Curling**

La session de cours se déroulera du vendredi 3 octobre au vendredi 19 décembre 2025.

Les cours auront lieu durant les vacances scolaires (vendredis 10 et 17 octobre 2025).

Let'Go Fitness Maladière

Pour les activités **Body Pump** et **Spinning (RPM)**, les participant.e.s sont tenu.e.s de s'annoncer préalablement avant chaque leçon au ☎ 032 724 18 58. Les inscriptions sont ouvertes 6 jours avant la date du cours et la priorité est donnée aux personnes inscrites et présentes au début de la leçon.

Lors du premier cours, les participant.e.s sont prié.e.s de se présenter 5 minutes avant afin que quelques explications puissent leur être données par le coach.

Les leçons qui n'auront pas pu être suivies faute de s'être inscrit préalablement ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement ou d'un remplacement.

NXTLVL

Il est demandé aux participant.e.s s'inscrivant à une activité auprès de ce partenaire de venir en tenue de sport adaptée, avec des chaussures d'intérieur propres afin de préserver la qualité et la sécurité des installations.

Veuillez également vous munir d'un linge pour votre confort et d'une gourde d'eau pour rester bien hydraté(e).

Vous êtes invité(e) à arriver **15 minutes avant le début du cours** afin de commencer dans les meilleures conditions, avec un échauffement optimal.



Pilates et Condition physique en extérieur

Des vestiaires et douches sont gentiment mis à votre disposition par le :

Tennis Club du Mail

Avenue du Mail 95

2000 Neuchâtel

Attention : il n'est pas autorisé de se garer sur les places de parc du Tennis Club du Mail qui sont réservées uniquement à leurs membres.

Matériel spécifique

Du matériel spécifique est à prendre avec soi pour les activités suivantes :

- **Danse classique et imagination**

- Un collant ou un pantalon confortable, des chaussons de danse ou chaussettes et un bon pull.
L'endroit du cours étant un peu frais. Cheveux attachés.

- **Muay Thai**

- Des sous-gants personnels sont à prendre avec vous (possibilité de s'en procurer sur place au prix de Fr. 15.00)
- Lors de chaque séance, une pièce d'identité sera demandée en caution afin que du matériel spécifique puisse être mis à votre disposition. Ce dernier sera minutieusement désinfecté après chaque utilisation.

- **Munz Floor**

- Prendre avec soi son tapis, un pull et des chaussettes car la pratique peut donner froid ainsi qu'un petit coussin si besoin.

- **Pilates et condition physique en extérieur**

- Un tapis de gym

- **Pilates avec approche du fascia** – Collège de la Promenade

- **Pilates et Stretching** – Collège de la Promenade

- Un tapis de gym, des chaussettes antiglisse ainsi qu'un petit pull, la température de la salle pouvant être parfois fraîche.

- **Relaxation – Sophrologie**

- Une petite couverture et un petit oreiller.

- **Renforcement corporel et Mobilité**

- Un tapis de gym
ou contacter Résodanse Station au 079 756 17 90 si vous n'en avez pas.