



# MIDI TONUS

**UN IMMENSE APPÉTIT  
DE BIEN-ÊTRE**

NEUCHÂTEL & LITTORAL  
**PROGRAMME DE PRINTEMPS**  
DU 13 MARS AU 30 JUIN 2023

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

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

//////// ARTS MARTIAUX

//////// AUTRES / DIVERS

**DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7**

<b>@ARTICULATIONS</b> - JOUONS AVEC ELLES //////////////////////////////////////	VENDREDI 12h15 – 13h15	Studio Cave perdue Rue du Château 21, NE ↪ Zully Salas
<b>@A VOS PIEDS !</b> //////////////////////////////////////	MERCREDI 12h15 – 13h15	Studio Cave perdue Rue du Château 21, NE ↪ Zully Salas
<b>@3M.OSSATURE</b> //////////////////////////////////////	LUNDI 12h15 – 13h15	Studio Cave perdue Rue du Château 21, NE ↪ Zully Salas
<b>AFROBOOST</b> //////////////////////	JEUDI 12h15 – 13h15	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>AÏKIDO</b> INTRODUCTION //////////////////////	VENDREDI 12h15 – 13h15	Dojo de Neuchâtel Espace culturel Maillefer 11d, NE
<b>ANTIGRAVITY</b> //////////////////////////////////////	JEUDI 12h15 – 13h15	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>BADMINTON</b> //////////////////////	MERCREDI 12h15 – 13h15	Complexe de la Maladière Quai Robert-Comtesse 3, NE ↪ Martin Barrette
<b>BAIN DE FORET</b> DECOUVERTE DE LA NATURE //////////////////////////////////////	LUNDI 12h15 – 13h15	Jardin botanique Ch. Pertuis-du-Sault 58, NE ↪ Samuel Manceau
<b>BODY ATTACK</b> //////////////////////	MARDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>BODY ATTACK</b> //////////////////////	JEUDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE
<b>BODY BALANCE</b> //////////////////////	MERCREDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Comble Emine 1, Cernier
<b>BODY PUMP</b> //////////////////////	LUNDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Comble Emine 1, Cernier

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

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

////////// ARTS MARTIAUX

////////// AUTRES / DIVERS

**DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7**

<b>BODY PUMP</b> //////////	LUNDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE
<b>BODY PUMP</b> //////////	JEUDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>BOX N'BURN</b> //////////	LUNDI 12h15 – 13h00	FMA Training Center Faubourg de la Gare 9, NE
<b>CAF</b> <b>CUISSES-ABDOS-FESSIERS</b> //////////	MERCREDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE
<b>CIRCUIT TRAINING</b> //////////	MARDI ou JEUDI 12h15 – 13h00	FMA Training Center Faubourg de la Gare 9, NE
<b>CROSSFIT</b> //////////	JEUDI 12h15 – 13h15	Crossfit975 Ch. des Devins 26, Cressier
<b>CROSSFIT</b> //////////	MERCREDI 12h00 – 12h45	FMA Training Center Faubourg de la Gare 9, NE
<b>DANSE</b> <b>CLASSIQUE &amp; IMAGINATION</b> //////////	JEUDI 12h15 – 13h15	Studio Cave perdue Rue du Château 21, NE ↳ Zully Salas
<b>DANSE QUI TU ES</b> //////////	JEUDI 12h15 – 13h15	27Evole Rue de l'Evole 27, NE ↳ Stéfanie Tietz
<b>DEVELOPPER VOS SENS</b> //////////	MARDI 12h15 – 13h15	Collège de la Promenade Place du Port 4, NE ↳ step2blind
<b>ESCRIME</b> //////////	MARDI ou MERCREDI 12h15 – 13h15	Salle d'Escrime Rue du Pommier 8, NE ↳ Société Escrime Neuchâtel
<b>FUNCTIONNAL FITNESS</b> //////////	MARDI ou JEUDI 12h15 – 13h15	B.O.G. Functional fitness Route de la Neuveville 1b Le Landeron

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

DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7

<b>FURY (FAT BURNER)</b> ////////////	VENDREDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>INDESTRUCTIBLE EN LIGNE</b> //////////////////////	HORAIRE LIBRE	Dojo de Neuchâtel Espace culturel
<b>KEMPO FREESTYLE SELF DEFENSE</b> //////////////////////////////////////	VENDREDI 12h15 – 13h15	Collège de la Promenade Place du Port 4, NE ↪ Raymond Smith
<b>MARCHE NORDIC PROPULSING BUNGYPUMP</b> //////////////////////////////////////	MARDI ou VENDREDI 12h15 – 13h15	Pierre-à-Bot 64, NE ↪ Valérie Desclouds
<b>MUNZ FLOOR</b> //////////////////////	JEUDI 12h15 – 13h15	Route des Falaises 21, NE ↪ Sandrine Bouquet
<b>PILATES</b> //////////////////////	LUNDI 12h15 – 13h15	Route des Falaises 21, NE ↪ Marina Botha
<b>PILATES</b> //////////////////////	MARDI 12h15 – 13h15	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>PILATES AVEC APPROCHE DU FASCIA</b> //////////////////////////////////////	LUNDI 12h15 – 13h15	Collège de la Promenade Place du Port 4, NE ↪ Catherine Tschoumy
<b>PILATES-STRETCHING</b> //////////////////////////////////////	MERCREDI 12h15 – 13h15	Collège de la Promenade Place du Port 4, NE ↪ Karla Hernandez
<b>POLE DANCE INITIATION</b> ////////////	VENDREDI 12h15 – 13h15	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>QI GONG DE LA MARCHÉ XI XI HU</b> //////////////////////	MARDI 12h15 – 13h15	Collège du Crêt-du-Chêne Rue des Berthoudes, NE ↪ Pilar Bravo
<b>QI GONG TAOÏSTE AU FIL DES SAISONS</b> //////////////////////////////////////	JEUDI 12h15 – 13h15	Le Lokart Rue de la Treille 4, NE ↪ Christiane Cattin

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

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

//////// ARTS MARTIAUX

//////// AUTRES / DIVERS

**DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7**

<b>RELAXATION - SOPHROLOGIE</b> ////////////	LUNDI 12h15 – 13h15	Rue de l'Hôpital 10, NE ↪ David Bozier
<b>RUNNING ABCD</b> //////////////////////	MARDI 12h15 – 13h15	Collège du Crêt-du-Chêne Rue des Berthoudes, NE ↪ Kaholo Coaching
<b>SALSA CUBAINE</b> //////////////////////	MARDI 12h15 – 13h15	Résodanse Station Rue Prébarreau 17, NE
<b>SOPHROLOGIE ET SPORT</b> ////////////	JEUDI 12h15 – 13h15	Salle d'Escrime Rue du Pommier 8, NE ↪ Michèle Gauthey
<b>SPINNING (RPM)</b> //////////////////////	LUNDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>SPINNING (RPM)</b> //////////////////////	MARDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE
<b>SPINNING</b> //////////////////////	MARDI 12h15 – 13h15	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>STEP</b> ////////////	VENDREDI 12h15 – 13h15	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>TRX</b> ////////////	LUNDI 12h15 – 13h15	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>YOGA</b> ////////////	LUNDI 12h15 – 13h15	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>YOGA</b> ////////////	MERCREDI 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>YOGA</b> ////////////	VENDREDI 12h15 – 13h15	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE

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

**DESCRIPTIF DES ACTIVITES DÈS LA PAGE 7**

<b>YOGA HATHA-KUNDALINI</b> <b>NIVEAU 2 - 3</b> //////////////////////////////////////	MERCREDI 12h15 – 13h15	Yogâme Fausses-Brayes 3, NE ↪ Leinad Bruderer
<b>YOGA HATHA</b> //////////////////////////////////////	MARDI 12h15 – 13h15	Collège de la Promenade Place du Port 4, NE ↪ Jessica d'Iglio
<b>YOGA HATHA</b> <b>NIVEAU 1-2</b> //////////////////////////////////////	MERCREDI ou JEUDI 12h15 – 13h15	Yoga Fabrik Seyon 9, NE
<b>YOGA HATHA VINYASA</b> //////////////////////////////////////	JEUDI 12h15 – 13h15	Ch. des Grands-Pins 6, NE ↪ Laurianne Robert
<b>YOGA JAPONAIS</b> EN LIGNE //////////////////////////////////////	HORAIRE LIBRE	Dojo de Neuchâtel Espace culturel
<b>YOGA JIVAMUKTI</b> <b>NIVEAU 1 - 2</b> //////////////////////////////////////	MARDI 12h15 – 13h15	Yoga Fabrik Seyon 9, NE
<b>YOGA JIVAMUKTI</b> <b>NIVEAU 2-3</b> //////////////////////////////////////	VENDREDI 12h15 – 13h15	Yoga Fabrik Seyon 9, NE
<b>YOGA VINYASA</b> <b>NIVEAU 1- 2</b> //////////////////////////////////////	LUNDI 12h15 – 13h15	Yoga Fabrik Ch. des Grands-Pins 6, 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 et de plaisir.

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)

## @A VOS PIEDS !

**Les pieds.** Ils nous portent toute la journée, toute notre vie ; ils sont des pistes d'atterrissage et de départ pour bien des circuits, dont le sanguin. Il y a bien des choses que les pieds peuvent raconter si on les écoute, si on les observe.

**La forme des pieds, tout comme le reste du corps, change au cours d'une vie.** La forme des chaussures, la façon de marcher, les poids qu'on porte (au propre comme au figuré), sont des facteurs qui agissent sur la forme des pieds. Il est important de savoir que ce ne sont pas les os qui se déplacent, ce sont les muscles qui en s'allongeant ou en se raccourcissant qui jouent un rôle primordial.

**Que faire avec les pieds ?** Une gymnastique des pieds ! Il vous sera proposé de les observer, de les sentir, de les masser, de les caresser, de les écarteler, de les muscler, de les assouplir, bref d'utiliser bien des verbes de notre dictionnaire, au propre comme au figuré (c'est si important !), pour qu'ils fonctionnent bien, pour que le parcours de notre vie soit plus aisé. Il sera question d'anatomie, de méridiens, de chaînes musculaires, de réflexologie, et, *last but not the least*, du rôle de la pensée.

Plus d'informations sur : <https://lemondedezully.com//a-vos-pieds>

## @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 en 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)

## **AFROBOOST**

Mix de danses africaines qui vous permettra de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif.

Laissez-vous emporter par les rythmes africains tout en profitant d'une remise en forme super efficace qui affinera votre silhouette en s'amusant.

## **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.

## **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.

## **BADMINTON**

Sport pratiqué sur un court, et qui consiste à se renvoyer, dans les limites de ce court, un volant par-dessus un filet à l'aide d'une raquette.

Venez apprendre ou réapprendre à pratiquer ce sport rapide mais accessible à toutes et à tous.



## **BAIN DE FORET – DECOUVERTE DE LA NATURE**

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.

Prévoir : tenue adaptée à la forêt et à la météo.

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 - CUISSSES-ABDOS-FESSIERS**

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.

## **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.

## **DANSE QUI TU ES**

Nous relier à ce qui vivant en nous par le mouvement

Nous mettre à l'écoute de notre corps et notre cœur, écouter et accueillir ce qui est présent dans l'instant, affiner notre perception et nous exercer à nous laisser guider dans la danse par les besoins et envies de mouvement de notre corps. Le laisser s'exprimer, réapprendre à lui faire confiance. Danser ce qui nous (é)meut et habite dans le moment présent. Développer notre authenticité.

L'atelier propose des exercices de perception et de mouvement, seul, à deux ou en groupe dans un cadre guidé et bienveillant avec et sans musique.

*Stéfanie Tietz* est bijoutière, praticienne corporelle et danseuse. Elle a depuis toujours ressenti le besoin de bouger et de s'exprimer par le mouvement pour mieux se rencontrer et se sentir. En parallèle à son parcours de bijoutière et de praticienne en travail corporel, elle a exploré différentes techniques et styles de danse, se sentant naturellement de plus en plus attirée par la danse libre, intuitive, authentique et spontanée. Plus d'infos sur [www.stefanietietz.com](http://www.stefanietietz.com)

## **DEVELOPPER VOS SENS**

Support primordial dans votre vie quotidienne, la vue peut restreindre vos perceptions. Les yeux bandés, tous les autres sens s'amplifient pour transmettre des informations inédites et vous amener à développer des compétences, mais aussi à communiquer, collaborer, partager autrement.

Ce cours vous amènera à développer :

- votre ouïe
- votre toucher
- votre perception de l'espace
- votre concentration
- votre habileté

- votre équilibre
- votre confiance en vous
- une autre façon de communiquer
- la collaboration

Dynamique et ludique, ce cours consiste en des activités telles que promenades sensorielles, mouvements, orientation, parcours et jeux...

Plus d'informations sur : [www.step2blind.com](http://www.step2blind.com)

## **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.

## **FUNCTIONAL FITNESS**

Une approche qui vise à améliorer le mouvement global et le fonctionnement du corps grâce à des exercices progressifs, évolutifs, adaptés aux capacités et besoins individuels.

Un programme différent à chaque séance pour apprendre à bouger son corps, le tonifier et le renforcer sous le regard attentif d'un coach professionnel.

Vidéo de présentation : [Functional fitness](#).

## **FURY (FAT BURNER)**

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

## **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 mercredi 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.

## **MUNZ FLOOR**

Cette activité est adaptée à tous sauf en cas de grossesse, fracture et opération récentes.

Qu'allez-vous découvrir dans un cours de MUNZ FLOOR ?

Des mouvements de forces et de contre-forces circulaires, dynamiques mais effectués dans une extrême lenteur, transmettant les bonnes informations aux fascias.

Par ce véritable massage intérieur que vous vous octroyez, les fascias libèrent les protéines dans votre organisme (effet anti-inflammatoire et antalgique). Et comme ces mouvements spiralés sont forcément décompressants pour les vertèbres, les douleurs dorsales trouvent une décongestion souvent décrite comme phénoménale.

- Douleurs dorsales et/ou articulaires ?
- Perte de mobilité et de souplesse ?

- Envie de vous gagner sans souffrir ?
- Envie de booster votre système nerveux central et donc votre système immunitaire ?
- Envie de vivre une méditation en MOUVEMENT ?
- Envie de relâcher votre mental ?

Pour toutes questions : [sandrine@pilatitude.ch](mailto:sandrine@pilatitude.ch) ou ☎ 079 637 81 92

Plus d'informations sur : [www.pilatitude.ch](http://www.pilatitude.ch)

## **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 AVEC APPROCHE DU FASCIA**

Ce cours de Pilates (l'essentiel du répertoire de Joseph Pilates) sera donné avec l'approche de notre fascia (Fascia : véritable organe sensoriel répandu dans notre organisme qui sert de support et de cadre à notre corps en mouvement, contribuant ainsi au maintien d'une stabilité posturale dynamique).

Vous vous connecterez à votre corps de manière holistique. Le langage utilisé pour vous guider dans le mouvement sera : relâchement, connexion pour un travail en tenségrité avec une sensation de mouvement plus fluide et plus accessible. Quelques mouvements « fascia fun » y seront également proposés pour allier travail et plaisir.

Il s'adresse aux hommes comme aux femmes et les débutant.e.s sont les bienvenus.e.s. Etant un cours de découverte, il ne permet pas d'intégrer des femmes enceintes.

En y prenant part, vous vous sentirez ainsi plus libre de vos mouvements et vous atteindrez également un lâcher-prise dans la vie de tous les jours.

Prendre avec soi un tapis de gym ainsi qu'un petit pull à mettre en plus, la température de la salle étant fraîche.

Plus d'informations : [www.soinsenmouvement.ch](http://www.soinsenmouvement.ch)

## **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 discipline ancestrale issue à part entière de la Médecine Chinoise.

Sa pratique demande un investissement personnel et actif dans sa propre guérison, elle est une véritable philosophie de vie qui aide à mieux vivre sur le plan physique, mental et spirituel. ⇨

La marche de XIXIHU travaille sur les 5 organes : Poumons, Cœur, Rate, Rein, Foie par un enchaînement qui varie selon l'organe concerné, harmonisant : mouvements, respiration, concentration et rythme.

Au cours des séances, vous entrerez peu à peu dans la pratique, ressentant ainsi les effets sur tout votre être.

Programme : Historique de la marche de XIXIHU – pratique régulière et progressive – présentation des 5 organes et de leur fonction du point de vue de la médecine chinoise.

Toute personne peut prendre part à cette pratique. Il est vivement conseillé de porter des habits qui n'entravent pas les mouvements et des pantoufles en hiver.

Si vous mangez avant la pratique, prenez une collation légère afin de ne pas être alourdi.e par la digestion.

Pour toute question, vous pouvez contacter Mme Pilar Bravo au 079 297 31 47.

## QI GONG TAOÏSTE - POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU FIL DES SAISONS

Telle une méditation en mouvement, cette activité va vous permettre de « calmer le jeu » et de donner congé à l'esprit, grâce à la qualité de présence dans le geste exécuté.

Des exercices merveilleux de santé de cette gymnastique douce, thérapeutique, basée sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, seront exercés ensemble, debout ou en position assise, à chaque cours : simples, lents, sans effort, dans le respect de vos propres limites ; la respiration libre.

A la portée de tous !

Cette pratique va induire :

- un **Mieux-être** sur les plans psychique, émotionnel, physiologique, physique
- une meilleure gestion des émotions (peur, colère, tristesse)
- la prise de recul face aux situations difficiles, au stress, à l'agitation extérieure
- une meilleure concentration
- détente ou vitalité (déjà après une dizaine de minutes pour certains).

Vous renforcerez successivement certaines spécificités de :

- la dynamique du printemps
- de celle du passage à l'été
- et de celle de l'été

Vous pourrez prendre conscience de l'impact d'une saison à une autre.

Vous serez invité-e à pratiquer un exercice jusqu'au cours suivant.

Au terme du cours, vous pourrez avoir une pratique personnelle de dix minutes.

Certains mouvements peuvent être utiles sur le lieu de travail, et aussi avant ou après une « situation délicate » de votre quotidien.

## **RELAXATION - SOPHROLOGIE**

Nous vous proposons de bien débiter 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 !

## **RUNNING ABCD**

La course à pieds est à la mode, il est facile de trouver sur internet de nombreux exercices et plans d'entraînement. Dans la pratique il n'est pourtant pas si facile d'améliorer sa technique et de progresser seul.e.

Dans ce cours vous travaillerez à l'amélioration technique de votre foulée (ABCD) ainsi qu'à l'apprentissage de la gestion des différentes intensités. Différents exercices de renforcement et de stretching adaptés au running seront également abordés durant les cours.

Ce cours s'adresse à des coureurs débutants étant déjà capables de courir environ 5 km en continu.

## **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 entraînant, 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 (RPN)**

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 cardio-vasculaire intense, efficace et amusant.

## **TRX**

Cet outil simple et efficace vous permettra de travailler tous les muscles de votre corps grâce à un système d'entraînement par suspension qui vous donnera des résultats spectaculaires.

Basé sur un principe de travail dynamique, il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées à un point haut. Il permet une prise de conscience proprioceptive de l'environnement et de son propre corps et améliore la force fonctionnelle.

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. 20 à 30mn d'exercices suffisent déjà à booster votre métabolisme et dépenser des calories car tous les muscles profonds travaillent en permanence.

## **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 & 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.

- 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.
- Favorise la circulation de l'énergie le long des différents chakras, ce qui augmente l'énergie vitale du corps.

### **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 VINYASA**

Ce cours est ouvert à toutes et à tous.

Il propose une pratique mêlant fluidité dans l'enchaînement des postures avec des temps de permanence plus longs. En travaillant conjointement le corps, la respiration et l'esprit, des espaces d'observation s'ouvriront et vous plongerez dans des sensations de plus en plus subtiles.

Contempler le moment présent permet un retour au silence intérieur et procure détente, calme et bien-être. Ces expériences et apprentissages vous accompagneront hors du tapis et vous aideront à faire face aux situations de votre vie quotidienne avec plus d'aisance.

Une pratique complète, qui inclut échauffement en douceur, flexions, torsions, inversions, relaxation et méditation, et qui propose des variations selon les possibilités de chacun.e.

### **YOGA JAPONAIS EN LIGNE**

Pendant 12 semaines, embarquez-vous pour un voyage revigorant qui boostera votre santé.

Grâce au YOGA japonais, vous :

- Renforcerez votre système immunitaire
- Rendez votre système nerveux plus résilient
- Stimulerez la capacité d'autoprotection et d'auto guérison de votre corps sans médicament ni docteur

*Est-ce que c'est pour vous?*

Si vous voulez vous renforcer sans forcer ET en même temps vous sentir mieux et plus conscient, vous êtes au bon endroit !

*Marre du stress et de la négativité ?*

Éliminez votre stress, émotions et pensées négatives. Remplacez-les par du bien-être et de l'énergie positive !

*10' d'exercices quotidiens*

Chaque jour, prenez-vous en main. Renforcez vos systèmes respiratoire, immunitaire et nerveux grâce à l'entraînement vidéo d'une dizaine de minutes transmis chaque mercredi matin à 9h00.

*Maux de dos, de tête ?*

Par des exercices simples et accessibles, éliminez diverses douleurs dorsales, maux de têtes, etc.

*Sérénité et conscience*

Diverses méditations combinées à des respirations, des vibrations ou des visualisations vous apporteront du calme et du recul.

Plus d'infos sur le yoga japonais : [www.yoga-japonais.ch](http://www.yoga-japonais.ch)

**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.

## 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.

# CONCOURS RÉSEAU DE SOINS NEUCHATELOIS



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

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

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

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

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



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

