

# MIDI TONUS

UN IMMENSE  
APPÉTIT DE  
BIEN-ÊTRE

NEUCHÂTEL & LITTORAL  
DU 11 MARS AU 28 JUIN 2024  
1 COURS / 12 LEÇONS / CHF 85.-

 N Sports  
VILLE DE NEUCHÂTEL

JE M'INSCRIS



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

**DESSCRIPTIF DES ACTIVITÉS DÈS LA PAGE 8**

<b>@ARTICULATIONS</b> - JOUONS AVEC ELLES ////////////	<b>VENDREDI</b> 12h15 – 13h15	Studio Cave perdue Rue du Château 21, NE ↪ Zully Salas
<b>@A VOS PIEDS !</b> ////////////	<b>MERCREDI</b> 12h15 – 13h15	Studio Cave perdue Rue du Château 21, NE ↪ Zully Salas
<b>@3M.OSSATURE</b> ////////////	<b>LUNDI</b> 12h15 – 13h15	Studio Cave perdue Rue du Château 21, NE ↪ Zully Salas
<b>AÏKIDO</b> INTRODUCTION ////////////	<b>VENDREDI</b> 12h15 – 13h15	Dojo de Neuchâtel Maillefer 11d, NE ↪ Sonja Graf
<b>ANTIGRAVITY</b> ////////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h10	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>BACHATA SENSUAL</b> ////////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h15	Corazon Latin Dance Rue de Bourgogne 60, NE
<b>BADMINTON</b> ////////////	<b>MERCREDI</b> 12h15 – 13h15	Complexe de la Maladière Quai Robert-Comtesse 3, NE ↪ Martin Barrette
<b>BODY ATTACK</b> ////////////	<b>MARDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>BODY BALANCE</b> ////////////	<b>LUNDI ou MERCREDI</b> 12h15 – 13h15	Esprit Fitness Champs-Montants 4, Marin
<b>BODY BALANCE</b> ////////////	<b>MERCREDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Comble Emine 1, Cernier
<b>BODY PUMP</b> ////////////	<b>LUNDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Comble Emine 1, Cernier
<b>BODY PUMP</b> ////////////	<b>LUNDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE

///////// COURS DÉTENTE / BIEN ÊTRE

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

///////// ARTS MARTIAUX

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

**DESSCRIPTIF DES ACTIVITÉS DÈS LA PAGE 8**

<b>BODY PUMP</b> //////////	<b>MERCREDI ou VENDREDI</b> 12h15 – 13h15	Esprit Fitness Champs-Montants 4, Marin
<b>BODY PUMP</b> //////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>BUNGEE</b> //////////	<b>LUNDI</b> 12h15 – 13h10	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>CAF</b> <b>CUISSES-ABDOS-FESSIERS</b> //////////	<b>MERCREDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE
<b>CAF</b> <b>CUISSES-ABDOS-FESSIERS</b> //////////	<b>VENDREDI</b> 12h15 – 13h10	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>CIRCUIT 45'</b> //////////	<b>MARDI</b> 12h15 – 13h15	Esprit Fitness Champs-Montants 4, Marin
<b>CIRCUIT TRAINING</b> //////////	<b>MARDI ou JEUDI</b> 12h15 – 13h00	FMA Training Center Faubourg de la Gare 9, NE
<b>CIRCUIT TRAINING</b> //////////	<b>MARDI ou MERCREDI</b> 12h15 – 13h15	Esprit Fitness Champs-Montants 4, Marin
<b>COUNTRY LINE DANCE</b> //////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h15	Salle de spectacle Rue de la Croix 4, Corcelles ↳ Catherine Rosenfeld
<b>CROSSFIT</b> //////////	<b>MARDI</b> 12h15 – 13h15	Crossfit975 Ch. des Devins 26, Cressier
<b>CROSSFIT</b> //////////	<b>LUNDI</b> 12h00 – 12h45	FMA Training Center Faubourg de la Gare 9, NE
<b>CROSSFIT</b> //////////	<b>LUNDI ou JEUDI ou VENDREDI</b> 12h15 – 13h15	Esprit Fitness Champs-Montants 4, Marin

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

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

///////// ARTS MARTIAUX

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

**DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS DÈS LA PAGE 8**

<b>CROSS TRAINING</b> /////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE
<b>DANSE CLASSIQUE &amp; IMAGINATION</b> /////////	<b>JEUDI</b> 12H15 – 13H15	Studio Cave perdue Rue du Château 21, NE ↳ Zully Salas
<b>DANSE QUI TU ES</b> /////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h15	Yoga Fabrik Ch. des Grands-Pins 6, NE ↳ Stéphanie Tietz
<b>ESCRIME</b> /////////	<b>MARDI ou MERCREDI</b> 12h15 – 13h15	Salle d'Escrime Rue du Pommier 8, NE ↳ Société Escrime Neuchâtel
<b>FELDENKRAIS METHODE</b> /////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h15	Rue de l'Hôpital 10, NE ↳ Heidi Borel, Marion Mordasini et Karin Perreaud
<b>FURY</b> /////////	<b>VENDREDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>HIIT N'BOXING</b> /////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h15	Esprit Fitness Champs-Montants 4, Marin
<b>INDESTRUCTIBLE EN LIGNE</b> /////////	<b>HORAIRE LIBRE</b>	Dojo de Neuchâtel Espace culturel ↳ Eric Graf
<b>INTERVAL TRAINING</b> /////////	<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h15	Esprit Fitness Champs-Montants 4, Marin
<b>KEMPO FREESTYLE SELF DEFENSE</b> /////////	<b>VENDREDI</b> 12h15 – 13h15	Collège de la Promenade Place du Port 4, NE ↳ Raymond Smith
<b>KIZOMBA</b> /////////	<b>MARDI</b> 12h15 – 13h15	Corazon Latin Dance Rue de Bourgogne 60, NE
<b>MARCHE NORDIC PROPULSION BUNGYPUMP</b> /////////	<b>VENDREDI</b> 12h15 – 13h15	Pierre-à-Bot 64, NE ↳ Valérie Descloude

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

**DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS DÈS LA PAGE 8**

<p><b>MUNZ FLOOR</b>                  ////////////</p>	<p><b>JEUDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>Route des Falaises 21, NE                  ↪ Sandrine Bouquet</p>
<p><b>PILATES</b>                  ////////////</p>	<p><b>LUNDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>Route des Falaises 21, NE                  ↪ Marina Botha</p>
<p><b>PILATES</b>                  ////////////</p>	<p><b>MARDI</b>                  12h15 – 13h10</p>	<p>Giant Studio                  Rue des Noyers 2, NE</p>
<p><b>PILATES</b>                  AVEC APPROCHE DU FASCIA                  //////////////////////////////////////</p>	<p><b>LUNDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>Collège de la Promenade                  Place du Port 4, NE                  ↪ Catherine Tschoumy</p>
<p><b>PILATES-STRETCHING</b>                  //////////////////////////////////////</p>	<p><b>MERCREDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>Collège de la Promenade                  Place du Port 4, NE                  ↪ Karla Hernandez</p>
<p><b>POLE DANCE</b>                  INITIATION                  ////////////////</p>	<p><b>VENDREDI</b>                  12h15 – 13h10</p>	<p>Giant Studio                  Rue des Noyers 2, NE</p>
<p><b>QI GONG</b>                  DE LA MARCHÉ XI XI HU &amp; STRESS                  //////////////////////////////////////</p>	<p><b>MARDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>Collège du Crêt-du-Chêne                  Rue des Berthoudes, NE                  ↪ Pilar Bravo</p>
<p><b>QI GONG TAOÏSTE</b>                  AU FIL DES SAISONS                  //////////////////////////////////////</p>	<p><b>JEUDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>Le Lokart                  Rue de la Treille 4, NE                  ↪ Christiane Cattin</p>
<p><b>RELAXATION -                  SOPHROLOGIE</b>                  //////////////////////////////////////</p>	<p><b>LUNDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>L'Almulette                  Rue de l'Hôpital 10, NE                  ↪ David Bozier</p>
<p><b>SALSA CUBAINE</b>                  ////////////////</p>	<p><b>JEUDI</b>                  12H15 - 13H15</p>	<p>Résodanse Station                  Rue Prébarreau 17, NE</p>
<p><b>SALSA PORTORICAINE</b>                  ////////////////</p>	<p><b>LUNDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>Corazon Latin Dance                  Rue de Bourgogne 60, NE</p>
<p><b>SOPHROLOGIE                  ET SPORT</b>                  //////////////////////////////////////</p>	<p><b>JEUDI</b>                  12h15 – 13h15</p>	<p>Salle d'Escrime                  Rue du Pommier 8, NE                  ↪ Michèle Gauthy</p>

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

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

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

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

**DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS DÈS LA PAGE 8**

<b>SPINNING (RPM)</b> //////////	<b>LUNDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>SPINNING (RPM)</b> //////////	<b>MARDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE
<b>SPINNING (RPM)</b> //////////	<b>VENDREDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Rue Comble Emine 1, Cernier
<b>SPINNING</b> //////////	<b>MARDI ou VENDREDI</b> 12h15 – 13h15	Esprit Fitness Champs-Montants 4, Marin
<b>TRX</b> //////	<b>MERCREDI</b> 12h15 – 13h00	FMA Training Center Faubourg de la Gare 9, NE
<b>YOGA</b> //////////	<b>LUNDI</b> 12h15 – 13h10	Giant Studio Rue des Noyers 2, NE
<b>YOGA</b> //////////	<b>MERCREDI</b> 12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Route de l'Areuse 8, Cortaillod
<b>YOGA</b> //////////	<b>VENDREDI</b> 12h15 – 13h15	Let's Go Fitness Pierre-à-Mazel 10, NE
<b>YOGA</b> <b>INITIATION - NIVEAU 1</b> //////////	<b>MARDI</b> 12h15 – 13h15	Yogâme Fausses-Brayes 3, NE * dès le 16.04 : Place du Port 2, NE
<b>YOGA HATHA</b> //////////	<b>MARDI</b> 12h15 – 13h15	Collège de la Promenade Place du Port 4, NE ↳ Jessica d'Iglio
<b>YOGA HATHA</b> <b>NIVEAU 1-2</b> //////////	<b>MERCREDI ou JEUDI</b> 12h15 – 13h15	Yoga Fabrik Seyon 9, NE
<b>YOGA HATHA-KUNDALINI</b> <b>NIVEAU 2 - 3</b> //////////	<b>MERCREDI</b> 12h15 – 13h15	Yogâme Fausses-Brayes 3, NE * dès le 16.04 : Place du Port 2, NE

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

**DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS DÈS LA PAGE 8**

<b>YOGA JAPONAIS EN LIGNE</b> <b>INTRODUCTION</b> //////////	<b>HORAIRE LIBRE</b>	Ecole suisse de Yoga Japonais ↳ Eric Graf
<b>YOGA JIVAMUKTI</b> <b>SPIRITUAL WARRIOR - NIVEAU 1-2</b> //////////	<b>MARDI</b> <b>12h15 – 13h15</b>	Yoga Fabrik Seyon 9, NE
<b>YOGA JIVAMUKTI</b> <b>NIVEAU 2-3</b> //////////	<b>VENDREDI</b> <b>12h15 – 13h15</b>	Yoga Fabrik Seyon 9, NE
<b>YOGA VINYASA</b> <b>NIVEAU 1- 2</b> //////////	<b>LUNDI</b> <b>12h15 – 13h15</b>	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 : <https://lemondedezully.com/2020/08/03/articulations-jouons-avec-elles/>

## @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 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 : <https://lemondedezully.com/3m-ossature/>

## **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.

## **BACHATA SENSUAL**

La bachata est un rythme dansant originaire de République dominicaine. Cette variante de la bachata est très en vogue depuis les années 2005-2010. Elle se danse sur des chansons qui ont un rythme lent et sensuel, elle comporte beaucoup de vagues et se danse avec toutes les parties du corps.

Elle nécessite un rapprochement des 2 partenaires et la position habituelle est la position fermée.

## **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.

## **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

## **BUNGEE**

Le Bungee stimule tous les muscles de manière dynamique et développe la coordination et le sens de l'équilibre.

L'élastique du Bungee permet d'amortir les impacts sur les articulations et oblige les muscles stabilisateurs à rester contractés de manière continue pour que vous puissiez continuer de sauter, plonger et aller dans toutes les directions.

Travail cardio-vasculaire intense.

## **CAF - CUISSES-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 45'**

Circuit 45', le cours où votre endurance cardio-vasculaire, musculaire, coordination et équilibre connaîtront une transformation rapide.

Les instructeurs vous guideront à travers des séances intenses, avec une musique dynamique pour vous pousser à donner le meilleur de vous-même. Le circuit 45' se concentre sur de nombreux mouvements fonctionnels. Les points fondamentaux de ce cours sont le challenge, le dépassement de soi, la réussite et la sécurité.

C'est le combo parfait pour les sportifs en quête de défis physiques et esthétiques. En rejoignant ce cours vous vous préparerez à repousser vos limites, à vous transformer, et à conquérir de nouveaux sommets. Votre voyage vers une meilleure version de vous-même commencera ici. À vous de jouer !

Bénéfices :

- Amélioration de la condition physique globale
- Forte dépense calorique
- Amélioration de l'endurance
- Tonification de tout le corps
- Augmentation de la masse musculaire
- Amélioration de la capacité cardiovasculaire
- Entraînements variés
- Accessible pour tous

## **CIRCUIT TRAINING**

Séance qui a pour but le renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, d'améliorer votre endurance, coordination et équilibre.

Le tout sous un format de circuit avec des postes variées et ludiques. Bénéficiez de l'effet du groupe pour vous motiver !

Accessible à toutes et tous !

## **COUNTRY LINE DANCE**

Un style de danse par définition convivial et entraînant. Cette danse en ligne est propice aux jeux de jambes, aux rotations, et aux interactions avec différent-e-s partenaires. Libre à celles et ceux qui le souhaitent d'enfiler santiags et chapeau pour parfaire le style !

## **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.

## **CROSS TRAINING**

Cours basé sur le principe d'entraînement « croisé » des qualités physiques essentielles.

Il tient compte de ce qu'il y a de meilleur dans les activités physiques comme l'haltérophilie, la force athlétique, la gymnastique, l'athlétisme, la musculation ou la boxe... et on obtient une entité nouvelle et fonctionnelle qui développera toutes les qualités physiques fondamentales : force, puissance, résistance, endurance, coordination, équilibre et la précision motrice.

## **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 votre corps rempli par des 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.

Plus d'informations sur : <https://lemondedezully.com/2022/01/17/danse-classique-et-imagination/>

## **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 senti 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.ch](http://www.stefanietietz.ch)

## **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.

## **FELDENKRAIS METHODE**

La MÉTHODE FELDENKRAIS® s'appuie sur le mouvement pour clarifier les pensées et les actions. C'est dans la qualité de nos mouvements que se reflète tout notre être.

«Toute personne mange, marche, parle, pense, observe et aime en fonction de l'image qu'elle a de soi, de sa manière de se percevoir. Cette image de soi, que chacun se fait de soi-même, est en partie héritée, en partie inculquée ; en troisième partie, elle est la conséquence de l'autodiscipline.» (Citation de Moshé Feldenkrais)

Nos habitudes et un usage fixe de l'attention réduisent nos aptitudes, que nous n'employons qu'en petite partie.

Les leçons Feldenkrais nous en font prendre conscience tout en nous permettant d'explorer et d'intégrer des alternatives ainsi que de vivre la possibilité d'un changement.

De cette manière, notre image de nous et notre marge de manœuvre s'élargissent graduellement.

Activité proposée en alternance par Mmes Heidi Borel, Marion Mordasini et Karin Perreaud.

## **FURY**

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.

## **HIIT N'BOXING**

Le Hiit n'Boxing est un cours axé principalement sur le cardio et utilisé comme défouloir. Ce programme est un parfait mixe entre des exercices cardio aux poids du corps ainsi que des techniques d'art martiaux tels que la boxe, Muay thai ou encore le kick Boxing qui sont appliqués sur des sacs de frappe.

Accompagné par un instructeur expérimenté dans ce domaine, vous allez améliorer rapidement votre condition physique, brûler des calories et améliorer votre capacité cardiovasculaire ainsi que votre explosivité et cela quel que soit votre niveau.

## **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 !

## **INTERVAL TRAINING**

Prêt pour un défi total du corps ? Rejoignez le cours d'Interval Training où le cardio rencontre le renforcement musculaire !

Des séances de 60 minutes combinant des périodes à haute intensité et des périodes modérées pour un entraînement complet.

Brûlez des calories, sculptez chaque muscle, et améliorez votre endurance. Un combo explosif pour des résultats max !

Bénéfices :

- Amélioration de la condition physique globale
- Forte dépense calorique
- Amélioration de l'endurance
- Tonification de tout le corps
- Augmentation de la masse musculaire
- Amélioration de la capacité cardiovasculaire
- Entraînements variés
- Accessible pour tous

## **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 détendre les muscles, soulager les tensions et contrôler la circulation.

## **KIZOMBA**

La Kizomba désigne une danse et le genre musical qui l'accompagne, faisant partie de la culture de l'Angola.

La Kiz fusion consiste en la connexion, le transfert de poids et le mouvement de la Kizomba.

Les danseuses et danseurs peuvent jouer avec le rythme de la musique et ajouter de nouveaux mouvements à partir d'autres styles de danse, d'où le nom de Kiz Fusion.

Les danses que les gens fusionnent le plus souvent sont le Hip-Hop, le Semba, la Bachata, le Tango et la Salsa.

## **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 gainer 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 bienvenu.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.

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 ET STRESS**

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 entrez 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 pourriez 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 !

## **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

## **SALSA PORTORICAINE**

La Salsa portoricaine (appelée aussi Salsa en ligne) est la forme de salsa la plus dansée dans le monde.

Cette forme de salsa est dérivée du mambo.

Le style *Los Angeles*, qui se danse sur le temps fort, se caractérise par de nombreuses passes et des tours multiples qui lui confèrent un dynamisme tout particulier.

## **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 (RPM)**

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).

## **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**

Dans une société qui nous connecte de plus en plus à notre tête et à nos soucis, le Yoga donne la priorité à l'écoute du corps et donc au respect de nos limites.

Nous apprenons à écouter le corps au moyen d'exercices simples et accessibles qui ont pour objectif de réduire les tensions et douleurs du corps, en assouplissant les muscles.

Pour que ce soit équilibré, il ne suffit pas d'assouplir les muscles, il faut aussi les tonifier grâce à des exercices de gainage pour fortifier le corps.

Une place importante est aussi accordée à la conscience du souffle, car les exercices respiratoires permettent de se centrer, de s'ancrer, de calmer le mental mais aussi les angoisses.

Quels sont les bienfaits du 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.

## **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 JAPONAIS INITIATION 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

- Stimulez 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 NIVEAU 1 : DEBUTANT / NIVEAU 2 : INTERMEDIAIRE**

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.

## **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. 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. RESPONSABILITÉ**

- 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 MÉDICALES**

- 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.