

miditonus
POUR VOTRE SANTE, **BOUGEZ!**

PROGRAMME

AUTOMNE

2026

10 COURS POUR 70.-

La Chaux-de-Fonds // Le Locle

Inscription du 18 août au 30 août 2026

Début des cours : 7 septembre 2026

www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus
www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/



CONDITIONS GÉNÉRALES

1. Inscription

- 1.1 L'inscription est définitive dès l'enregistrement du paiement.
- 1.2 La reconduction d'une inscription dans la même activité n'est pas possible.

2. L'organisateur des activités se réserve le droit de :

- 2.1 Renoncer à organiser des cours tout en remboursant le forfait versé.
- 2.2 Exclure des participant(e)s aux cours, en remboursant le forfait versé au prorata des leçons suivies.

3. Désistement / Remboursement

- 3.1 Tout désistement doit être annoncé par écrit uniquement auprès de l'organisateur des activités.
- 3.2 Les désistements sans frais peuvent être pris en compte jusqu'à 5 jours ouvrables avant le début de la session (timbre-poste faisant foi). En cas de désistement ultérieur avant le début de la session, un montant de CHF 20.– sera perçu à titre administratif. Il ne sera procédé à aucun remboursement pour les désistements annoncés dès le premier jour de la session.
- 3.3 Après le début de la session, seules les personnes ayant manqué au moins 4 leçons consécutives (base 1 leçon par semaine) pour raisons médicales pourront prétendre à un remboursement. Il sera demandé un certificat du médecin traitant avant la fin de la session suivie. Les leçons effectuées seront déduites et une retenue de CHF 20.– sera prélevée à titre administratif.

4. Assurances

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

5. Responsabilité

- 5.1 L'organisateur des activités décline toute responsabilité en cas de vol ou perte d'objets dans le cadre des activités **miditonus**.
- 5.2 En dehors des périodes de cours et en l'absence d'un moniteur, le Service des sports et ses partenaires n'assument aucune responsabilité en cas d'accident.
- 5.3 Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas s'inscrire aux activités proposées dans le cadre du concept Miti Tonus. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident d'un enfant non accompagné durant les heures de cours.

6. Visites médicales

- 6.1 Pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. De plus, les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques (cardiaques, vasculaires, articulaires, respiratoires, etc.), pouvant donner lieu à une contre-indication auront préalablement consulté leur médecin et devront en informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie et d'accident pouvant survenir pendant et après les entraînements.

Toute modification du programme et des conditions générales reste réservée.



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 avez la possibilité de
participer au concours RSN
avec pour gains :



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



10 bons à 50 francs
et
10 bons à 25 francs
chez Ochsner Sport.

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.



RSNE.CH

//////// COURS AQUATIQUE
//////// COURS DÉTENTE / BIEN-ÊTRE
//////// COURS COLLECTIF EN SALLE
//////// AUTRE / DIVERS

INTENSITÉ : ● FAIBLE ● MOYENNE ● FORTE

LA CHAUX-DE-FONDS - AUTOMNE 2026

LUNDI

●	HYROX ////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	HYROX ////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	RUNNING CLUB ////////	12 places	12h15 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Louis Genné	
●	BODY PUMP ////////	10 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	TAI CHI CHUAN ////////	8 places	12h10 - 13h00	Halle Beauregard Rue du 1er Août 33 > Laurence Knoerr	
●	PILATES ////////	12 places	17h00 - 17h55	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Muriel Sommer	

MARDI

●	CROSSFIT ////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	CROSSFIT ////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	SPINNING ////////	10 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

●	CAF //////	4 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
●	AQUABUILDING //////	18 places	12h40 - 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	YOGA //////	5 places	12h15 - 13h00	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Carol Bèche	
●	ESCALADE //////	12 places	12h15-13h15	Salle escalade Volta Rue Numa-Droz 189 > Markus Tobler	

MERCREDI

●	CROSSFIT //////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	CROSSFIT //////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	FURY //////	5 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	BOXE ANGLAISE //////	20 places	12h15 - 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Umberto Manfredonia	
●	SPINNING //////	3 places	12h15 - 13h00	Tosalgym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
●	MEDITATION //////	9 places	12h15 - 13h05	Cabinet Inspir'la Vie Rue Alexis-Marie-Piaget 9 > Marie Perrelet	
●	BADMINTON //////	16 places	12h15-13h15	Halle des Crêtets Rue Beau-Site 11 > Natalya Tatranova	

JEUDI

●	HYROX //////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	HYROX //////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	AQUACYCLING //////	16 places	12h40 - 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	COUNTRY LINE DANCE //////	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	
●	DANSE //////	12 places	12h10 - 13h10	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Cindy Racheter	
●	CROSS TRAINING //////	3 places	12h15 - 13h00	Tosalgym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
●	QIGONG //////	8 places	12h15 - 13h00	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Samuel Tinguely	

VENDREDI

●	FUNCTIONAL TRAINING //////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	FUNCTIONAL TRAINING //////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	RUNNING CLUB //////	12 places	12h15 - 13h15	Functional Training FT45 Rue des Musées 8 > Louis Genné	
●	INDOOR CYCLING //////	12 places	12h15 - 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Christopher Roth	
●	SOUPLESSE //////	10 places	12h15 - 13h00	Impact Dance Studio Av. Léopold-Robert 96 > Julie Voumard	

●	BODY BALANCE ////////	10 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
---	---------------------------------	--------------	---------------	---	--

LE LOCLE - AUTOMNE 2026

LUNDI

●	HYROX ////////	10 places	12h15 - 13h00	Central Gym Rue Bournot 35 > Jessica Sousa	
---	--------------------------	--------------	---------------	--	--

MARDI

●	CIRCUIT TRAINING ////////	10 places	12h15 - 13h00	Central Gym Rue Bournot 35 > Pierre Bachelet	
●	WUTAO - CHANT DU SOUFFLE ////////	15 places	12h15 - 13h05	Ancienne Poste Rue Marie-Calame 5 > Carole Gordon	

MERCREDI

●	ABDOS FLASH ////////	12 places	12h15 - 12h45	Central Gym Rue Bournot 35 > Pierre Bachelet	
---	--------------------------------	--------------	---------------	--	--

JEUDI

●	BODY PUMP ////////	6 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Rue Henry-Grandjean 1 > Deliya Kalac	
●	J'ENTRAÎNE MES FASCIAS ////////	14 places	12h15 - 13h00	Salle de rythmique des Girardet Rue Girardet 9 > Muriel Sommer	
●	CIRQUE ////////	15 places	12h15 - 13h15	Théâtre Onirique Au Pied-du-Crêt 11 > Aurélien Donzé	

VENDREDI

●	PILATES ////////	8 places	12h15 - 13h00	Puissance Pilates Rue de la Gare 1 > Muriel Sommer	
●	CIRCUIT TRAINING ////////	6 places	12h15-13h00	Let's Go Fitness Rue Henry-Grandjean 1 > Deliya Kalac	

- //////// COURS AQUATIQUE
- //////// COURS DÉTENTE / BIEN-ÊTRE
- //////// COURS COLLECTIF EN SALLE
- //////// AUTRE / DIVERS

INTENSITÉ : ● FAIBLE ● MOYENNE ● FORTE

DATES DES COURS

JOUR	AUTOMNE	PAS DE COURS
Lundi	7 septembre au 30 novembre 2026	21 septembre, 5 & 12 octobre 2026
Mardi	8 septembre au 24 novembre 2026	6 & 13 octobre 2026
Mercredi	9 septembre au 25 novembre 2026	7 & 14 octobre 2026
Jeudi	10 septembre au 26 novembre 2026	8 & 15 octobre 2026
Vendredi	11 septembre au 27 novembre 2026	9 & 16 octobre 2026

Pas de cours les jours fériés et durant les vacances scolaires (sauf exception).

Pour obtenir les dates exactes de chaque cours, rendez-vous dans le module d'inscription :

www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus

ou

www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus

DESSCRIPTIF DES COURS

// ABDOS FLASH

Cours abdos de 30 minutes conçu pour cibler et renforcer les muscles abdominaux en un minimum de temps.

// AQUABUILDING

Méthode de gymnastique aquatique adaptée à tous favorisant la souplesse des articulations, la détente et le renforcement du dos sans courbature. Remodèle la silhouette, raffermi les tissus, améliore la résistance cardiaque, la capacité respiratoire et combat le stress.

// AQUACYCLING

L'aquacycling permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire et renforce le dos, l'abdomen, les jambes et les fesses. Il constitue un entraînement efficace à l'endurance procurant un bien-être aussi bien physique que mental. Il est le sport idéal pour toute personne désirant améliorer ses performances et modeler sa silhouette.

// BADMINTON

Considéré comme le sport de raquette le plus rapide du monde, le badminton est un sport de compétition dérivé d'un jeu de renvoi universel déjà connu il y a 2000 ans. Ludique et facile à apprendre comme à enseigner, le badminton est un sport olympique attrayant à tout âge.

// BODY BALANCE

Associe des exercices de yoga, de tai-chi et de la méthode Pilates. La respiration contrôlée, de la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, sur fond musical, contribuent à créer un cours holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie.

// BODYPUMP

BODYPUMP™ est le cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Vos muscles ne se formeront pas tous seuls ! Grâce au BODYPUMP™, votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.

// BOXE ANGLAISE

On y apprend à frapper, se déplacer, esquiver et se maîtriser, tout en améliorant sa condition physique, son cardio et sa confiance en soi. Les entraînements sont dynamiques, ludiques et adaptés au niveau de chacun-e. Idéal pour se défouler, gagner en discipline et se dépasser dans une ambiance motivante.

// CAF

L'entraînement est concentré sur la partie basse du corps (cuisses, abdominaux, fessier). C.A.F est le cours idéal pour les personnes pratiquant des sports tels que marche, course, vélos, ski, snowboard, etc.

// 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 variés et ludiques.

// CIRQUE

Entre acrobaties, jonglages et numéros d'équilibre, le cirque offre un spectacle unique mêlant performance physique et créativité artistique. Une discipline accessible à tous pour développer souplesse, coordination et confiance en soi, dans une ambiance ludique.

// COUNTRY LINE DANCE

Aimez-vous la musique Country ? Connaissez-vous la danse en ligne basée sur cette musique ?

Alors, n'hésitez plus et venez découvrir ce style de danse très convivial et accessible à toutes et tous. Les bienfaits de la danse pour le corps ne sont plus à prouver, et le style western/country n'en fait pas exception ; augmente l'endurance, améliore l'équilibre, la coordination, la souplesse et entretient la mémoire. L'opportunité de vous évader vous est offerte, et il ne vous reste qu'à la saisir.

// CROSSFIT

Le CrossFit est un entraînement fonctionnel à haute intensité qui combine des mouvements de musculation, de cardio et de gymnastique pour développer force, endurance et agilité. Chaque séance propose des exercices variés adaptés à tous les niveaux, du débutant au sportif confirmé, dans une ambiance conviviale et motivante. Ce cours est idéal pour progresser physiquement tout en repoussant ses limites au sein d'un groupe dynamique.

// DANSE

1990-2010 : une période riche en phénomènes musicaux. Des Boysband aux icônes de la pop, en passant par la variété française et les symboles latino, venez passer une heure de danse dans la bonne humeur pour faire du bien au corps et à l'esprit. Retrouvez tous les éléments d'un cours de danse: souplesse, musculation, coordination et chorégraphies, le tout dans une ambiance de partage et toujours avec le sourire.

// ESCALADE

L'escalade est une activité complète qui allie force, souplesse et concentration, tout en sollicitant aussi bien le corps que l'esprit. Ce cours permet d'apprendre ou de perfectionner les techniques de grimpe, la gestion de l'effort et l'analyse des voies, dans un cadre sécurisé et encadré. Accessible à tous les niveaux, il offre une belle progression individuelle tout en cultivant l'entraide et le plaisir du dépassement de soi.

// FUNCTIONAL TRAINING

Conçu pour vous donner de vrais résultats. FT est l'entraînement de référence. 70% musculation 30% cardio. Votre séance : renforcement musculaire du corps complet avec une activation de votre cardio-vasculaire. Accessibles à toutes et tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique.

// FURY

Fury est l'entraînement ultra-complet qui vous fera transpirer et vous surpasser !

C'est un cours de fitness signature développé par Let's Go Fitness, conçu pour offrir aux membres un entraînement complet et efficace en un temps record. Ce cours combine deux éléments clés du fitness : le cardio et la musculation, pour vous offrir une expérience d'entraînement ultime qui brûle des calories, sculpte votre corps et booste votre condition physique globale.

// HYROX

Développez votre condition physique avec un entraînement innovant alliant cardio intense et exercices fonctionnels. Idéal aussi bien pour ceux qui veulent retrouver la forme que pour les athlètes qui souhaitent améliorer leurs performances. Venez découvrir cette discipline dans la 1ère salle affiliée HYROX du canton! Accessibles à toutes et tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique.

// INDOOR CYCLING

Au rythme de la musique et guidé par le coach, le cours de vélo en salle alterne sprints, montées et efforts modérés, tout en travaillant le cardio, l'endurance et le renforcement des jambes. Accessible à tous les niveaux, il est idéal pour se défouler, brûler des calories et terminer la séance plein d'énergie.

// J'ENTRAÎNE MES FASCIAS

Ce cours innovant cible le système fascial, ce grand réseau élastique qui entoure et interprète tous vos organes. À travers des étirements fluides en mouvement, des pressions régénérantes et des rebonds doux, nous réveillons et hydratons le réseau des fascias. Vous redonnez du ressort à votre corps, éliminez les raideurs et faites le plein d'énergie.

// MEDITATION

Les séances de méditation invitent à revenir à l'essentiel : le souffle, le corps, l'instant. Guidées par la voix et parfois accompagnées de sons ou d'odeurs, elles ouvrent un espace intérieur propice au calme, à la clarté et à la reconnexion à soi. Une pratique régulière favorise la détente, l'apaisement mental et la stabilité émotionnelle, tout en aidant à se sentir plus présent et plus bienveillant envers soi-même.

// PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles profonds en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire. Pour apprendre à se tenir dans une bonne position, à se pencher puis à se relever correctement, à effectuer tous les mouvements en partant d'un centre corporel puissant. La résistance du corps en entier est améliorée, le corps renforcé et tonifié.

// PUMP

Le PUMP est le cours avec poids, qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Vos muscles ne se formeront pas tous seuls ! Grâce au Pump votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.

// RUNNING CLUB

Les sorties running, animées par un coach certifié course à pied, alternent échauffements, courses à intensité variée, fractionnés et retours au calme. Accessible à tous les niveaux, ce cours permet de se dépasser, brûler des calories et profiter d'un esprit d'équipe motivant en extérieur. Les vestiaires et douches du FT45 sont à la disposition des participants.

// SOUPLESSE

La souplesse se travaille progressivement à travers des exercices d'étirement et des mouvements inspirés de la danse. Une activité idéale pour gagner en amplitude, en fluidité et en bien-être corporel.

// SPINNING

Entraînement sur un vélo. Le pédalage est rythmé par un environnement musical et dynamique. Des personnes de différents niveaux s'entraînent ensemble grâce au contrôle personnalisé de leur propre rythme cardio-vasculaire. Idéal pour améliorer votre souffle et votre condition physique et pour brûler un maximum de calories.

// TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan est à la fois une pratique de santé, d'autodéfense, de méditation, une façon de vivre. Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai Chi augmente la force et le tonus musculaires, améliore la souplesse de même que l'équilibre et la coordination. Le Tai Chi est aussi une méditation en mouvement faite de gestes très précis et associés à la maîtrise respiratoire. Sa pratique offre : meilleures capacités cognitives, diminution du stress et des tensions musculaires, bonne santé nerveuse et psychologique, meilleure circulation sanguine, récupération plus rapide après une maladie ou un accident.

// WUTAO ET CHANT DU SOUFFLE

Le Wutao est un art corporel contemporain qui se pratique debout, assis et au sol dans le respect de chaque corporalité. Le Wutao se pratique avec des habits confortables et pieds nus.

// YOGA

Le Yoga est une pratique complète qui allie postures physiques, respiration et concentration. Il permet de renforcer le corps, d'améliorer la souplesse et l'équilibre, tout en apaisant l'esprit. Chaque séance est conçue pour progresser à votre rythme et s'adapte à tous les niveaux. La pratique régulière du Yoga favorise : meilleure gestion du stress, tonification musculaire, amélioration de la posture, respiration consciente, clarté mentale et bien-être général.