LUNDI

Aquagym

Piscine de la Capitaine, Rue de la Capitaine 7 / 12h15-13h15 / 21 mars-27 juin
www.physic-club.ch, Christian Matthey, 032 926 67 77

Méthode de gymnastique simple et efficace qui permet de parfaire sa silhouette dans une eau à 31°. La résistance de l'eau accroît le travail musculaire par un auto-massage efficace, tonifiant et affinant la silhouette. Il améliore la circulation et la mobilité articulaire, optimise le système cardio-vasculaire et la tonicité musculaire et renforce tout le corps.

Badminton

Halles de gym des Crêtets, rue de Beau-Site 11 / 12h15-13h15, 21 mars-27 juin
www.bclachauxdefonds.ch, Stilyan Makarski et Diana Dimova, 076 704 07 18

Ce cours vous permettra d'apprendre les règles et la technique de jeu, que ce soit en simple ou en double. L'accent principal est mis sur le jeu. Le cours est accessible aux joueurs de tous niveaux. Le matériel est mis à disposition.

Pilates (pour dames)

Halle du Rocher, Rue du Rocher 1 / 12h15-13h15, 21 mars-27 juin
www.espaceequilibre.ch, Danièle Neuhaus, 032 913 22 88

Méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels 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.

Sophrologie

Halle du collège de la Charrière, Charrière 36 / 12h15-13h15, 21 mars-27 juin
Nathalie Keller Berthoud, 079 608 80 07

Ce cours offre aux participants d'apprendre à se détendre et à mieux gérer l'excès de stress. La sophrologie est une méthode simple et efficace qui, par des exercices respiratoires, corporels et mentaux pratiqués en position assise ou debout, permet de développer et d'améliorer la conscience de soi et de renforcer en chacun le sentiment d'exister. Elle favorise le maintien de la santé et une meilleure harmonie entre le corps et l'esprit.

MARDI

Aquabuilding

Piscine Numa-Droz, rue du Progrès 29 / 12h00-12h40, 22 mars-21 juin
www.aquabuilding.ch, Jean-Claude Schwab, 079 795 74 85

Méthode de gymnastique aquatique adaptée à tous. L'exploitation de l'élément liquide sur le corps, sa résistance lors des mouvements soutenus et effectués avec un certain rythme sont étudiés pour assouplir les articulations, détendre et renforcer le dos, remodeler la silhouette, raffermir les tissus, améliorer la résistance cardiaque et la capacité respiratoire et combattre le stress, sans courbatures.

Body Step

Le Mouve Fitness, rue Fritz-Courvoisier 37 / 12h15-13h05, 22 mars-21 juin
www.lemouvefitness.ch, Sarah Thiévent, 032 968 09 39

Plus simple, plus complet, plus athlétique, plus amusant que tous les autres cours de step. Le BODY STEP est un cours cardio musculaire également destiné à dessiner et muscler le bas du corps. Musiques hyper motivantes, exercices terriblement efficaces.

Cardio - perte de poids

Marmet Sport, rue Alexis-Marie-Piaget 73 / 12h15-13h15, 22 mars-21 juin
Jean-Pierre Marmet, 032 968 57 60

Différents cours en musique vous permettront d'améliorer votre condition physique, brûler des calories et perdre du poids.

MERCREDI

Nordic Walking

Stade de la Charrière / 12h15-13h15, 23 mars-22 juin
http://acostanzo.ch, Anselmo Costanzo, 077 215 45 69

Un cours de Nordic Walking. Pourquoi ?
Apprendre avec plaisir la bonne technique, découvrir les finesses et astuces, mieux se connaître et explorer ses possibilités, partager un moment agréable.

Vô Vietnam

Halle de gym de l'Ouest, rue du Temple Allemand 115 / 12h15-13h15, 23 mars-22 juin
www.vovietnam.org/longthap, Maximilien Cugnet, 077 441 64 11

Le Võ Viêt Nam est un art martial vietnamien. Il comporte une grande variété de mouvements travaillés en souplesse : pieds, mains, coudes, genoux sont utilisés. Il est un exercice de santé et une excellente méthode de self-défense. Vous apprendrez à connaître votre corps, ses capacités et ses limites, à vous défendre tout en développant la souplesse, la force et l'endurance.

JEUDI

Aquacycling

Piscine Numa-Droz, rue du Progrès 29 / 12h15-13h00, 24 mars-30 juin
www.aquabuilding.ch, Jean-Claude Schwab, 079 795 74 85

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 donc le sport idéal pour toute personne désirant améliorer ses performances et modeler sa silhouette.

Duathlon (course à pied, natation)

Piscine des Arêtes, rue de la Croix-Fédérale 35 / 12h15-13h15, 24 mars-30 juin
Amandine Caron

L'activité débutera par la course à pied (différents circuits) puis la natation de plein air (piscine des Mélèzes). Ce cours pourra servir d'entraînement pour le "Triathlon La Chaux-de-Fonds" qui aura lieu en août. Le triathlon est un sport d'endurance qui consiste à enchaîner trois épreuves: la natation, le vélo et la course à pied. C'est une discipline captivante, qui permet de tester ses limites sur le plan physique et de brûler des calories.

RPM

Le Mouve Fitness, rue Fritz-Courvoisier 37 / 12h15-13h05, 24 mars-30 juin
www.lemouvefitness.ch, Sarah Thiévent, 032 968 09 39

Programme "indoor cycling" idéal pour développer ses capacités cardio-vasculaires. Vous pédalez sur des musiques motivantes, variées et parfaitement sélectionnées. RPM s'articule autour de 2 variables clés : la résistance et la cadence. Vous brûlez jusqu'à 900 calories en 45 min.

Spinning

Physic Club, Léopold-Robert 79 / 12h15-13h15, 24 mars-30 juin
www.physic-club.ch, Christian Matthey, 032 913 50 12

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.

Yoga

Samgati Centre de Yoga, rue Dr. Dubois 2 / 12h15-13h15, 24 mars-30 juin
Sujatha Henry, 032 968 84 33

Le Yoga, science ancienne et universelle, considère l'être humain dans sa globalité. Il est protection, agit comme un bouclier et ainsi préserve le capital santé. C'est un refuge accessible en tout temps par ses propositions simples aux effets importants.

VENDREDI

Aïkido

Ecole d'Aïkido, rue Alexis-Marie-Piaget 73 / 12h15-13h15, 22 mars-21 juin
www.aikido-cf.ch, Tristan Donzé, 078 611 89 10

L'aïkido est un art martial d'origine japonaise complet et efficace qui exclut toute idée de compétition. Il se pratique à mains nues ou avec des armes en bois contre un ou plusieurs adversaires. Cet art martial «philosophique» contribue à l'épanouissement physique, mental et relationnel de la personne. L'exécution des mouvements impose l'acquisition de réflexes, l'étude de sa propre stabilité et la recherche du déséquilibre de l'attaquant.

Circuit Training (pour dames)

Espace Equilibre, Av. Léopold-Robert 9 / 12h15-13h15, 25 mars-1 juillet
www.espaceequilibre.ch, Daniele Neuhaus, 032 913 22 88

Ce cours s'adresse uniquement aux femmes. Le circuit training Kiklos alterne des exercices cardio-vasculaires et des exercices musculaires sans pause, ce qui permet d'obtenir en quelques mois d'excellents résultats au niveau cardio-vasculaire, musculaire, endurance et ciblé sur la perte de poids.

Gym dos & Relaxation

Halle de Numa-Droz D, rue du Progrès 29 / 12h15-13h15, 25 mars-1 juillet
www.leitenberg.com/libracorps, Brigitte Leitenberg, 079 662 14 78

Prévenir et soulager les maux de dos, en pratiquant une gymnastique conscience, bonne posture, bons mouvements coordonnés avec la respiration, entretenir sa souplesse, renforcer et étirer sa musculature, mieux gérer le stress, cause de maux de dos, en pratiquant des techniques simples de relâchement et de relaxation. Exercices d'échauffement et de mobilisation, exercices posturaux, exercices de renforcement musculaire, étirements et relaxation.

Mouvement expressif

Salle du club de karaté, Av. Léopold-Robert 105 / 12h15-13h15, 25 mars-1 juillet
Dominique Thomi, 078 66 44 569

Le but de ce cours est, avant tout, d'expérimenter le plaisir de bouger. Tout en respectant nos limites, nous apprenons à explorer nos possibilités pour élargir la conscience de notre corps. En apportant dans nos mouvements les événements de notre quotidien, nous les rendons dynamiques et les transformons en énergie plutôt que de les ruminer ou d'essayer de les oublier.

Renseignements & Inscriptions :

Service des sports – La Chaux-de-Fonds
sport@ne.ch ● 032 967 62 91
www.chaux-de-fonds.ch/sports

LA CHAUX/DE/FONDS
MÉTROPOLE HORLOGÈRE
UHRENMETROPOLE
METROPOLI OROLOGIAIA
WATCHMAKING METROPOLIS

midi-tonus
pour votre santé, bougez!

ACTION MIDI-TONUS PRINTEMPS 2011

Bouger, c'est sain !

Avec Midi Tonus, la Ville de La Chaux-de-Fonds poursuit une activité qui a fait ses preuves : le sport à midi.

Vous êtes donc invité à participer à un ou plusieurs cours **au prix de CHF 70.- pour 12 leçons.**