

LUNDI

GYM FITNESS SENIORS ////////////////////	4 places	09h00 - 10h00	Mouvement et Bien-être Rue du Quarre 1, Boveresse Salle de gym
GYM FITNESS SENIORS ////////////////////	4 places	10h15 - 11h15	Mouvement et Bien-être Rue du Quarre 1, Boveresse Salle de gym
CIRCUIT TRAINING ////////////////////	4 places	12h15 - 13h15	FITCOACHING-STUDIO Rue du Quarre 34b, Boveresse
CIRCUIT TRAINING ////////////////////	4 places	18h15 - 19h15	FITCOACHING-STUDIO Rue du Quarre 34b, Boveresse

MARDI

AQUAFITNESS ////////////////////	3 places	12h15 - 12h45	<i>charlottenatation</i> Clos-Pury 15, 2108 Couvet Ligne d'eau
GYM ALLROUND ////////////////////	12 places	13h30 - 14h15	auM★XdeSOI Clos-Pury 15, Couvet Salle Vulcain (espaceVAL)
CIRCUIT TRAINING ////////////////////	4 places	18h45 - 19h45	FITCOACHING-STUDIO Rue du Quarre 34b, Boveresse

MERCREDI

CIRCUIT TRAINING ////////////////////	4 places	18h00 - 18h45	FITCOACHING-STUDIO Rue du Quarre 34b, Boveresse
--	----------	---------------	---

JEUDI

CIRCUIT TRAINING ////////////////////	4 places	12h15 - 13h15	FITCOACHING-STUDIO Rue du Quarre 34b, Boveresse
CIRCUIT TRAINING ////////////////////	4 places	18h15 - 19h15	FITCOACHING-STUDIO Rue du Quarre 34b, Boveresse

//////// COURS AQUATIQUE

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

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

PAS DE COURS

Du vendredi 29 mars au vendredi 12 avril 2024 (vacances scolaires)
Mercredi 1er mai 2024 (Fête du travail)
Jeudi 9 et vendredi 10 mai 2024 (Ascension)
Lundi 20 mai 2024 (Pentecôte)

INSCRIPTION AU PROGRAMME MIDI TONUS

Inscription au programme Midi Tonus et paiement (65.-) jusqu'au 08 mars 2024 :
espaceVAL - Clos Pury 15, 2108 Couvet

Uniquement par mail : espaceval@ne.ch

Nom - Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Vous avez la liberté de vous inscrire à 10 cours de votre préférence, avec la possibilité de participer plusieurs fois au même cours.

DATES DES COURS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lundi	11.03	18.03	25.03	15.04	22.04	29.04	06.05	13.05	27.05	03.06	10.06	17.06
Mardi	12.03	19.03	26.03	16.04	23.04	30.04	07.05	14.05	21.05	28.05	04.06	11.06
Mercredi	13.03	20.03	27.03	17.04	24.04	08.05	15.05	22.05	29.05	05.06	12.06	19.06
Jeudi	14.03	21.03	28.03	18.04	25.05	02.05	16.05	23.05	30.05	06.06	13.06	20.06
Vendredi	15.03	22.03	19.04	26.04	03.05	17.05	24.05	31.05	07.06	14.06	21.06	28.06

INSCRIPTIONS AUX COURS

L'inscription aux cours se fait **directement** avec l'entité par mail* :

- Nom + prénom + date du cours + nom du cours + Midi Tonus

Au Max de Soi

Max Galbarini

m.galbarini@gmail.com

079 123 42 12

<https://aumaxdesoi.com/>

au**M**★**X**de**SOI**

Mouvement et Bien-être

Blaise Gerber

Blaise.Gerber61@gmail.com

079 263 29 71

www.mouvement-bien-etre.ch

Charlottenatation

Max Galbarini

admin@charlottenatation.com

079 123 42 12

www.charlottenatation.com

charlottenatation 

FitCoaching-Studio*

Jeff Berger

info@fitcoaching-studio.ch

078 683 06 50

<https://www.fitcoaching-studio.com/>



*Inscription par message

DESCRIPTIF DES COURS

// AQUAFITNESS

L'Aquafit (soit le fitness aquatique ou gymnastique aquatique en eau profonde) est un mode d'entraînement aérobic dans l'eau. Les participant-e-s sont équipé-e-s de ceintures flottantes leur permettant de mettre en oeuvre les différents mouvements en étant le moins possible entravés par la gravité. Activité bénéfique pour les articulations, la résistance de l'eau est mise à contribution pour un entraînement complet du corps. Libre à chacun d'avancer à son rythme car l'Aquafit s'adapte à tous les niveaux et aux adultes de tous âges. Ses bienfaits sont nombreux, car ils incluent cardio et renforcement musculaire.

// CIRCUIT TRAINING

L'entraînement fonctionnel reproduit les mouvements que le corps humain peut produire dans le quotidien, avec un mélange de plusieurs méthodes d'entraînement (Functionnal, Tabata, Hiit Workout ...). Les séances se déroulent en petit groupe entre 8 à 10 personnes avec du matériels adaptés et le poids du corps.

// GYM FITNESS SENIORS

Découvrez notre séance de gym fitness dédiée aux seniors, axée sur la vitalité, la santé et la joie de rester actif à tout âge. Notre programme met l'accent sur la mobilité, la force, l'équilibre et la flexibilité. Profitez d'une séance énergisante adaptée à votre niveau, avec des exercices favorisant la souplesse, l'équilibre et le renforcement musculaire.

// GYM ALLROUND

Ma gymnastique allround s'adresse, à tout adulte, quelle que soit sa condition physique, du débutant à l'athlète en passant par la personne reprenant le sport, pour l'amener grâce cette grande variété de mouvements et de pratiques à un développement harmonieux de son corps, de sa musculature, de son bien-être et de son équilibre corps - esprit.

Entraînement fonctionnel et callisthénique (avec aucun ou peu d'accessoires afin d'assurer un fonctionnement naturel optimal du corps), chaque semaine est l'occasion de nouveaux apprentissages, afin que votre corps doive à chaque fois s'adapter à de nouveaux défis et, petit à petit, se façonner afin de pouvoir répondre à tout type de challenge.