

MIDI TONUS – AUTOMNE 2025

Le programme Midi Tonus vous donne accès à **10 sessions** de votre choix à prix préférentiel. Il est possible de s'inscrire plusieurs fois au même cours.

1. INSCRIPTION AU PROGRAMME MIDI TONUS

- Remplissez le formulaire : <https://www.val-de-travers.ch/formulaire/midi-tonus-session-automne-2025>
- Vous recevrez une facture de 65.- à payer avant le début des cours.

VOILA, VOUS ETES INSCRIPTION AU PROGRAMME MIDI TONUS.
↓ MAINTENANT, INSCRIVEZ-VOUS AU COURS ↓

2. INSCRIPTIONS AUX COURS

L'inscription aux cours se fait directement avec le partenaire :

1. Cours du Centre SAS
 - a. Inscription directement à leur réception pour obtenir l'application (fitness d'espaceVAL)
 - b. S'inscrire aux cours via leur application
2. Cours Charlotte natation et CNSVT
 - a. Envoyer un mail ou un message à l'entité avec les informations suivantes :
 - b. Nom + prénom
 - c. Date du cours
 - d. Nom du cours si nécessaire
 - e. + Midi Tonus

Exemple :

Denis Alimonte, mardi 12.10, 12h45, Midi Tonus

VOILA, VOUS ETES INSCRITS AU COURS. C'EST L'HEURE DE TRANSPIRER !

INFORMATIONS IMPORTANTES :

- Le/la participant/e peut participer à 10 sessions au total et plusieurs fois au même cours.
- Le/la participant/e s'engage à s'inscrire avant chaque session et avertir en cas d'empêchement. Dans le cas contraire, le cours sera comptabilisé.
- Le/le participant n'est pas obligé de souscrire au cours avant, pendant ou à la fin du programme Midi Tonus.
- Le paiement des 65.- doit se faire avant la participation au premier cours. Si ce n'est pas le cas, le/la participant/e ne pourra pas débiter le programme.
- En cas d'inscription pendant le programme Midi Tonus aucun rabais n'est accordé.
- En cas d'annulation par le/la participant/e au programme Midi Tonus, la rétrocession se fera au prorata des cours consommés moins 5CHF.
- En cas d'annulation définitive d'un cours, une rétrocession peut être demandé.

Le/la partenaire Midi Tonus s'engage à :

- Avertir le/la participant/e en cas de modification dans l'horaire
- Ne pas démarcher les participants/es avant/pendant/après le programme Midi Tonus
- Ne pas obliger d'un/e participant/e à contracter un abonnement ou autre avant/pendant/après le programme Midi Tonus. Aucun supplément tarifaire n'est exigible au/à la participant/e.

www.espaceval.ch/midi-tonus-25

DATES DES COURS

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lundi	08.09	15.09	-	29.09	20.10	27.10	03.11	10.11	17.11	24.12	08.12	15.12
Mardi	09.09	16.09	23.09	30.09	21.10	28.10	04.11	11.11	18.11	25.11	09.12	-
Mercredi	10.09	17.09	24.09	01.10	22.10	29.10	05.11	12.11	19.11	26.11	10.12	-
Jeudi	11.09	18.09	25.09	02.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11	11.12	-
Vendredi	12.09	19.09	26.09	03.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11	12.12	-

PAS DE COURS

Lundi 22 septembre
Du lundi 6 au vendredi 19 octobre

////// COURS AQUATIQUE
//////// COURS DETENTE/BIEN-ETRE
//////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE

COURS

LUNDI

ZUMBA  	4 places	17h15 – 18h15	espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet
--	----------	---------------	--

Cours en musique basée sur la salsa, le reggaeton et la cumbia.
Accessible à tous. Prenez de l'eau.

AQUAFITNESS  	3 places	18h15 – 19h00	espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet Ligne d'eau 1
--	----------	---------------	---

Entraînement complet et intense en musique (musculature et cardio)

MARDI

ABDOS ET CORE WORKOUT  	3 places	18h00 – 18h45	espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet
--	----------	---------------	--

Entraînement d'abdos et de gainage intense, avec ou sans matériel.
Pour personnes initiées au fitness. Prenez de l'eau !

MERCREDI

AQUAJOGGING 	15 places	12h15 – 13h00	espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet Ligne d'eau 1
--	-----------	---------------	---

L'aquajogging consiste à courir dans l'eau ! Immergé jusqu'au cou, sans touches le sol en flottant à l'aide d'une ceinture d'aquajogging.

C'est une pratique idéale pour vous remettre d'une blessure ou bien pour varier vos entraînements. Que vous soyez coureur, coureuse ou pas du tout, l'aquajogging permet de tonifier votre corps tout en améliorant votre endurance.

POWER YOGA 	3 places	18h00 – 19h00	espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet
--	----------	---------------	--

Fun et puissant, le power yoga est la variante la plus intense du yoga.

Au croisement du yoga traditionnel et du renforcement musculaire, le Power s'appuie sur les postures traditionnelles pour les mettre en mouvement et solliciter plus de force, physique et mentale. Il renforce les muscles, assouplit le corps, entraîne l'équilibre et apaise l'esprit. Attention : bonne condition physique requise.

AQUAFLAP 	8 places	19h00 – 19h45	espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet Ligne d'eau 1-2
---	----------	---------------	---

Bassin profond, utilisation de "flaps".

Renforce les jambes, fessiers, gainage, haut du corps.

Pour tous niveaux, bons nageurs uniquement.

JEUDI

PILATES 	4 places	12h15 – 13h15	espaceVAL, Clos-Pury 15, 2108 Couvet
--	----------	---------------	--------------------------------------

L'objectif est de développer les muscles profonds et de les équilibrer. Il s'agit d'améliorer, de restaurer et assouplir la posture et les fonctions physiques. Cette méthode se concentre sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural et le maintien de la colonne vertébrale.

Ouvert à tous, sans limite d'âge.

CONTACT PARTENAIRES

Charlottenatation

Max Galbarini

admin@charlottenatation.com

079 123 42 12

www.charlottenatation.com



Centre SAS

Vincent Grize

info@centresas.ch

078 422 25 66

<https://www.centresas.ch/>



CNSVT

Nathalie Oppliger

nathaly@bluewin.ch

078 821 76 25



CONTACT COMMUNE DE VAL-DE-TRAVERS

En cas de question pour :

- Inscription au programme Midi Tonus
- Facturation
- Problème avec un partenaire

Service culture, loisirs et sports

032 889 69 19

cultureloisirssports@ne.ch



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 30 francs
chez Ochsner Sport**

RSNE.CH

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.

