

# 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 Alimente, 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](http://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

<p>ZUMBA //////</p> 	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.

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

Entraînement complet et intense en musique (musculature et cardio)

### MARDI

<p>ABDOS ET CORE WORKOUT //////</p> 	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

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

L'aquajogging consiste à courir dans l'eau ! Immérgé 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.

<p><b>POWER YOGA</b> ////// CENTRE  S P O R T A N A L Y S E S A N T E</p>	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.

<p><b>AQUAFLAP</b> ////// CENTRE  S P O R T A N A L Y S E S A N T E</p>	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

<p><b>PILATES</b> ////// CENTRE  S P O R T A N A L Y S E S A N T E</p>	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](mailto:admin@charlottenatation.com)

079 123 42 12

[www.charlottenatation.com](http://www.charlottenatation.com)



### Centre SAS

Vincent Grize

[info@centresas.ch](mailto:info@centresas.ch)

078 422 25 66

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



### CNSVT

Nathalie Oppliger

[nathaly@bluewin.ch](mailto: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](mailto: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 :

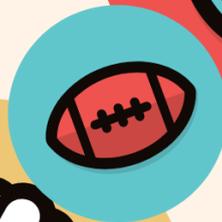


**1 Forfait ESCAPADE**  
aux Endroits  
à La Chaux-de-  
Fonds  
d'une valeur  
de 459 francs !



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.

