

MIDI TONUS – PRINTEMPS 2026

Le programme Midi Tonus vous donne accès à **10 sessions** du cours de votre choix à un tarif préférentiel de 65.-.

COMMENT JE DOIS FAIRE ?

1. Je m'inscris au programme Midi Tonus via ce formulaire :
<https://ehro.app/o/commune-de-val-de-travers/e/ErNnyyAuTnGbZ8E5OVerNg==>
 - Le formulaire présente une semaine type. **Merci de vous inscrire à 1 seul cours**
 - Vous recevrez une facture de 65.- à payer avant le début des cours.

VOILÀ, VOUS ÊTES INSCRIT-E AU PROGRAMME MIDI TONUS

2. Je contacte le partenaire du cours pour annoncer mon inscription au programme Midi Tonus

VOILÀ, VOUS ÊTES INSCRIT-E AU COURS. C'EST L'HEURE DE TRANSPiRER !

INFORMATIONS IMPORTANTES :

- Il n'est pas possible de s'inscrire de nouveau à un cours déjà suivi lors d'une session précédente.
- Le/la participant/e choisit un cours et y participe 10 fois
- Le/la participant/e s'engage d'avertir le partenaire en cas d'empêchement. Dans le cas contraire, le cours sera comptabilisé.
- Le/le participant n'est pas obligé de contracter un abonnement 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 débuter 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 demandée.

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.

DATES DES COURS

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lundi	09.03	16.03	23.03	30.03	-	13.04	20.04	27.04	04.05	11.05	18.05	-
Mardi	10.03	17.03	24.03	31.03	07.04	14.04	21.04	28.04	05.05	12.05	19.05	26.05
Mercredi	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04	06.05	13.05	20.05	27.05
Jeudi	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04	07.05	-	21.05	28.05
Vendredi	13.03	20.03	27.03	-	10.04	17.04	24.04	-	08.05	15.05	22.05	29.05

ATTENTION

Il se peut que des partenaires ne dispensent pas de cours certaines semaines. A voir dans le planning des cours plus bas.

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

COURS

LUNDI

HIIT 	 CENTRE SAS	SPORT ANALYSE SANTE	3 places	12h15 – 13h15
----------	---	---------------------	----------	---------------

Interval training de haute intensité, cours visant à améliorer les capacités cardio-vasculaires. et la force.
Type de personnes : sportives. Attention, il y a beaucoup de sauts !

HYBRIDRUN (TYPE HYROX) 	 FITCOACHING S T U D I O		2 places	12h15 – 13h00
----------------------------	--	--	----------	---------------

Entraînements inspirés du Hyrox : course + exercices fonctionnels, intensité et dépassement de soi.

ZUMBA 	 CENTRE SAS	SPORT ANALYSE SANTE	2 places	17h15 – 18h15
-----------	---	---------------------	----------	---------------

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

PILATES 	 CENTRE SAS	SPORT ANALYSE SANTE	2 places	17h15 – 18h15
-------------	---	---------------------	----------	---------------

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.
Type de personne : ouvert à tous, sans limite d'âge.

FUNCTIONAL TRAINING
|||||||



FITCOACHING
S T U D I O

2 places 18h15 – 19h00

Méthode de fitness qui optimise les mouvements naturels du corps (s'accroupir, pousser, tirer, soulever) pour améliorer les performances quotidiennes et sportives

AQUA ZUMBA
|||||||



6 places 19h00 – 19h45

Cours de Zumba dance à la piscine d'espaceval.

MARDI

AQUAFITNESS ////// (eau profonde)		6 places	11h30 – 12h15 Pas de cours le 07 et 14 avril
--------------------------------------	--	----------	---

L'aquafitness est ouvert à tous et vous permettra grâce à la résistance de l'eau de solliciter votre système cardio-vasculaire, de travailler votre endurance et de vous tonifier tout en préservant vos articulations. L'aquafitness c'est un entraînement très complet et c'est aussi le plein d'énergie et de bonne humeur.

AQUAFITNESS ////// (eau profonde)		6 places	12h15 – 13h00 Pas de cours le 07 et 14 avril
--------------------------------------	--	----------	---

L'aquafitness est ouvert à tous et vous permettra grâce à la résistance de l'eau de solliciter votre système cardio-vasculaire, de travailler votre endurance et de vous tonifier tout en préservant vos articulations. L'aquafitness c'est un entraînement très complet et c'est aussi le plein d'énergie et de bonne humeur.

RENFO-STRETCHING //////		4 places	12h15 – 13h15
----------------------------	--	----------	---------------

Vise à renforcer, tonifier le haut du corps grâce à des exercices de musculation classique, sous forme de circuit training. Ouvert à tous !

ABDOS ET CORE WORKOUT //////		3 places	18h15 – 19h00
---------------------------------	--	----------	---------------

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

FORCE PURE //////		2 places	18h45 – 19h30
----------------------	---	----------	---------------

Travail en force maximale, charges lourdes, jusqu'à 6 répétitions par exercice.

MERCREDI

MIX AQUAGYM-AQUAJOGG /////////		Min 5 Max 10 places	12h00 – 12h45
-----------------------------------	---	------------------------	---------------

Programme mixte entre l'aquagym, en eau non profonde et l'aquajogging avec une ceinture en eau profonde

FAT BURNER EXPRESS /////////		3 places	12h15 – 12h45
---------------------------------	---	----------	---------------

Cours composé de mouvements dynamiques et variés, visant à brûler des graisses au maximum. Donné sur des musiques dynamiques, ce cours vous apportera beaucoup de plaisir et une énergie nouvelle.

RENFO HALF-BODY ///////// (haut du corps)		3 places	17h15 – 18h00
--	---	----------	---------------

Vise à renforcer, tonifier le haut du corps grâce à des exercices de musculation classique, sous forme de circuit training. Ouvert à tous !

AQUAFLAP /////////		6 places	19h00 – 19h45
-----------------------	---	----------	---------------

L'Aquaflap est un accessoire unique qui permet de reproduire dans l'eau un mouvement circulaire avec les jambes. Plus intense, plus varié et plus complet que l'Aquabike. Ouvert à tout niveau de nage mais nécessite d'être à l'aise dans l'eau profonde.

JEUDI

PILATES // // // // //	 C E N T R E S A S S P O R T A N A L Y S E S A N T E	3 places	12h15 – 13h15
---------------------------	--	----------	---------------

Cours de renforcement musculaire à l'aide de TRX (sangles suspendues).

Type de personnes : ouvert à tous et tout niveau,

TRX // // // // //	 C E N T R E S A S S P O R T A N A L Y S E S A N T E	3 places	12h15 – 13h00
-----------------------	--	----------	---------------

Cours de renforcement musculaire à l'aide de TRX (sangles suspendues).

Type de personnes : ouvert à tous et tout niveau,

FORCE PURE // // // //	 NUTRITION PERSONAL TRAINER FITCOACHING S T U D I O	2 places	12h15 – 13h00
---------------------------	---	----------	---------------

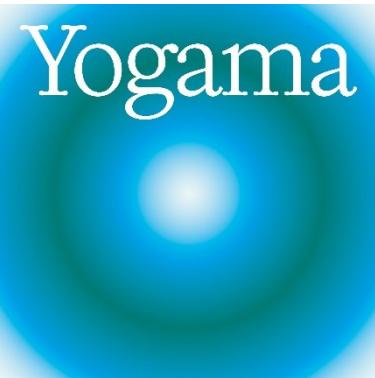
Travail en force maximale, charges lourdes, jusqu'à 6 répétitions par exercice.

MOBILITÉ / GAINAGE // // // //	 NUTRITION PERSONAL TRAINER FITCOACHING S T U D I O	2 places	17h15 – 18h00
-----------------------------------	--	----------	---------------

Améliorer la mobilité, renforcer le centre du corps, prévenir les blessures. Idéal pour sportifs et seniors, objectif santé & performance.

VINYASA YOGA

|||||



6 places

17h45 – 18h45

Pratique d'1 heure, dynamique, équilibrée et introspective. Comprenant également pranayamas (exercices de respirations) et courtes méditations.

FUNCTIONAL TRAINING

|||||



FITCOACHING
S T U D I O

2 places

18h15 – 19h00

Méthode de fitness qui optimise les mouvements naturels du corps (s'accroupir, pousser, tirer, soulever) pour améliorer les performances quotidiennes et sportives

VENDREDI

MOBILITÉ / GAINAGE 		2 places	10h00 – 10h45
------------------------	---	----------	---------------

Améliorer la mobilité, renforcer le centre du corps, prévenir les blessures. Idéal pour sportifs et seniors, objectif santé & performance.

YOGA 		3 places	09h00 – 10h00
----------	--	----------	---------------

Le Yoga Hatha est le yoga traditionnel, vieux de plus de 5000 ans. Recommandé par l'OMS pour soulager de nombreuses pathologies, il est reconnu pour ses effets puissants sur le corps et le mental. Corrigez votre posture, engagez vos muscles profonds, entraînez votre équilibre, assouplissez votre corps tout en découvrant de puissantes techniques anti-stress de respiration et de méditation.

CONTACTS ET ADRESSES

Charlottenatation

Max Galbarini
Clos-Pury 15, 2108 Couvet (espaceVAL)
admin@charlottenatation.com
079 123 42 12
www.charlottenatation.com



Centre SAS

Vincent Grize
Clos-Pury 15, 2108 Couvet (espaceVAL)
info@centresas.ch
078 422 25 66
[https://www.centresas.ch/](http://www.centresas.ch/)



CNSVT

Nathalie Opplicher
Clos-Pury 15, 2108 Couvet (espaceVAL)
nathaly@bluewin.ch
078 821 76 25



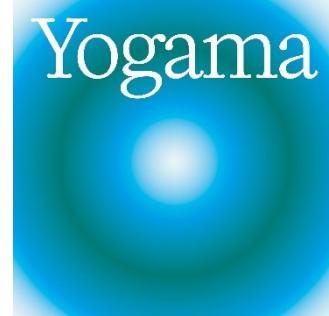
Fit Coaching studio

Jeff Berger
Rue du Pré 10, 2114 Fleurier
info@fitcoaching-studio.ch
078 683 06 50
[https://www.fitcoaching-studio.com/](http://www.fitcoaching-studio.com/)



Yogama

Emma Ciurleo
Rue des Moulins, 2108 Couvet (Chez Yoséphine)
ciurleo.emma@gmail.com
079 873 20 36



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

Lors de cette session, le Réseau de Soins Neuchâtelois s'engage au côté de Midi Tonus dans la promotion de la santé par le sport et l'activité physique en proposant un concours par tirage au sort à l'ensemble des participants.es. (Vous avez le choix d'y prendre part ou non dans le formulaire d'inscription.)

