

MIDI TONUS – AUTOMNE 2026

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

COMMENT JE M'INSCRIS ?

1. Je m'inscris au programme Midi Tonus via ce formulaire : https://ehro.app/o/commune-de-val-de-travers/e/ChTANIGUTSq0X_IYahEB6w==

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.

VOUS ÊTES INSCRIT-E AU PROGRAMME MIDI TONUS

2. Je contacte le partenaire du cours pour annoncer mon inscription au programme Midi Tonus. (*Voir dernière page du document*)

Ils vous donneront les dernières informations sur l'organisation de leur cours.

ET VOILA, 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 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 demandée.
- Entrées piscine en sus

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	07.09	14.09	28.09	19.10	26.10	02.11	09.11	16.11	23.11	30.11	07.12	14.12
Mardi	08.09	15.09	22.09	29.09	20.10	27.10	03.11	10.11	17.11	24.11	01.12	08.12
Mercredi	09.09	16.09	23.09	30.09	21.10	28.10	04.11	11.11	18.11	25.11	02.12	09.12
Jeudi	10.09	17.09	24.09	01.10	22.10	29.10	05.11	12.11	19.11	26.11	03.12	10.12
Vendredi	11.09	18.09	25.09	02.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11	04.12	11.12
Samedi	12.09	19.09	26.09	03.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11	05.12	12.12
Dimanche	13.09	20.09	27.09	04.10	25.10	01.11	08.11	15.11	22.11	29.11	06.12	13.02

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

AQUAGYM (FOND MOBILE) ////		3 places	8h15-09h30
Pour se maintenir ou se remettre en forme, l'eau a de nombreux effets bénéfiques, dont la préservation des articulations. Ce cours se passe dans le bassin avec le sol amovible. L'eau sera peu profonde.			
HIIT ////		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) ////		2 places	12h15 – 13h00
Entraînements inspirés du Hyrox : course + exercices fonctionnels, intensité et dépassement de soi.			
ZUMBA ////		4 places	17h15 – 18h15
Cours en musique basée sur la salsa, le reggaeton et la cumbia.			

PILATES 		3 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			
FUNCTIONAL TRAINING 		2 places	18h15 – 19h15
Méthode de fitness qui optimise les mouvements naturels du corps (s'accroupir, pousser, tirer, soulever) pour améliorer les performances quotidiennes et sportives			
AQUAFITNESS  (EAU PROFONDE)		3 places	18h15 – 19h00
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.			
POWER YOGA 		5 places	18h30 – 19h30
Découvrez un yoga accessible, fun et puissant pour renforcer vos muscles, métamorphoser votre silhouette et apaiser votre esprit.			

NATATION ADULTE //////		3 places	19H00 – 19H45
-----------------------------------	--	-----------------	----------------------

Un(e) moniteur(ice) confirmé(e) vous guidera dans vos avancées, que vous soyez débutant ou, au contraire, une nageuse ou un nageur confirmé-e en quête de perfectionnement ou de plus de technique ou d'endurance, ou un triathlète avec des objectifs précis pour vos prochains triatlons.

MMA //////		2 places	19h15 – 20h15
-----------------------	---	-----------------	----------------------

Le MMA est un sport de combat qui combine la boxe, la lutte et le grappling.

MARDI

CARDIO DOUX /////		3 places	08h30 – 09h15
----------------------	--	----------	---------------

Ce cours collectif consiste en un renforcement global ainsi que des exercices de mobilité de l'ensemble du corps, la séance se termine par des étirements.

COURS 3EME AGE /////		4 places	09h15 – 10h00
-------------------------	---	----------	---------------

Nos séances sont pensées pour vous aider à : Renforcer votre musculature, Améliorer votre endurance cardiovasculaire, Retrouver de la mobilité et de l'équilibre, Garder votre autonomie et votre bien-être au quotidien Notre objectif est simple : vous permettre de rester actif, en forme et de prendre plaisir à bouger, quel que soit votre niveau.

AQUAFITNESS ///// (eau profonde)		3 places	12h15 – 13h00
-------------------------------------	--	----------	---------------

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 – 19h45
---	---	----------	---------------

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

MERCREDI

FAT BURNER EXPRESS 		5 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.

ZUMBA FITNESS 		3 places	17h15 – 18h15
--	--	----------	---------------

La Zumba allie tous les éléments pour une remise en forme mélangeant danse, cardio, flexibilité, renforcement, affinement, remise en confiance, tout cela dans une super ambiance.

AQUAFLAP 		6 places	19h15 – 20h00
---	--	----------	---------------

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 		3 places	12h15 – 13h15
--	--	----------	---------------

Consiste à développer ses muscles profonds et à les équilibrer. Il s'agit d'améliorer, de restaurer et assouplir la posture et les fonctions physiques.

TRX 		2 places	12h15 – 13h00
--	--	----------	---------------

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

FORCE PURE 		2 places	12h15 – 13h00
---	--	----------	---------------

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

COURS 3EME AGE 		4 places	15h00 – 15h45
---	---	----------	---------------

Nos séances sont pensées pour vous aider à : Renforcer votre musculature, Améliorer votre endurance cardiovasculaire, Retrouver de la mobilité et de l'équilibre, Garder votre autonomie et votre bien-être au quotidien Notre objectif est simple : vous permettre de rester actif, en forme et de prendre plaisir à bouger, quel que soit votre niveau.

MOBILITÉ / GAINAGE 		2 places	17h15 – 18h00
Améliorer la mobilité, renforcer le centre du corps, prévenir les blessures. Idéal pour sportifs et seniors, objectif santé & performance.			
PILATES 		5 places	17h30 – 18h30
Consiste à développer ses muscles profonds et à les équilibrer. Il s'agit d'améliorer, de restaurer et assouplir la posture et les fonctions physiques.			
FUNCTIONAL TRAINING 		3 places	18h15 – 19h15
Méthode de fitness qui optimise les mouvements naturels du corps (s'accroupir, pousser, tirer, soulever) pour améliorer les performances quotidiennes et sportives			
AQUAZUMBA (FOND MOBILE) 		6 places	19h15 – 20h00
Zumba dans le bassin fond mobile.			
LUTA LIVRE - GRAPPLING 		4 places	19h15 – 20h15

Art martial et un sport de combat brésilien axé sur le grappling sans kimono.

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.

GYM POSTURAL 		3 places	10h15 – 11h15
---	---	----------	---------------

Ce cours collectif met l'accent sur la mobilité du dos et le renforcement du tronc. L'activité physique régulière permet de prévenir ou de soulager des douleurs dorsales et ainsi éviter d'entrer dans le cercle vicieux du déconditionnement.

PILATES 		5 places	17h15 – 18h15
--	--	----------	---------------

Consiste à développer ses muscles profonds et à les équilibrer. Il s'agit d'améliorer, de restaurer et assouplir la posture et les fonctions physiques.

TRAMPO JUMP 		3 places	17h30 – 18h15
--	--	----------	---------------

Cours intense sur trampolines. Déconseillé aux personnes ayant des problèmes de genoux ou de dos.

SAMEDI

ZUMBA FITNESS ////////		5 places	10h00 – 11h00
---------------------------	--	----------	---------------

La Zumba allie tous les éléments pour une remise en forme mélangeant danse, cardio, flexibilité, renforcement, affinement, remise en confiance, tout cela dans une super ambiance.

DIMANCHE

YOGA ////////		5 places	09h00 – 10h00
------------------	--	----------	---------------

Découvrez enfin le yoga ! Expérimentez ses effets puissants sur le corps et sur le mental.

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/>



Fit Coaching studio

Jeff Berger
Rue du Pré 10, 2114 Fleurier
info@fitcoaching-studio.ch
078 683 06 50
<https://www.fitcoaching-studio.com/>



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.vdt@ne.ch