

midi
actif

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

20
ANS

Les cours Midi actif sont, pour la majorité, des cours d'initiation. L'idée première de Midi actif est de vous faire découvrir une activité physique et sportive, tout en ayant du plaisir, pour que vous puissiez ensuite vous inscrire dans un club, une société, mais également afin que vous trouviez un·e ou des partenaires de sport !

Heures des cours : 12h00-12h15 à 13h00-13h15 (à définir avec l'animateur·trice lors de la première séance).

Prix des cours : CHF 80.- ou CHF 100.- pour la session d'automne de 12 cours et CHF 100.- ou CHF 125.- pour la session de printemps de 15 cours .

Début des cours, salle et personne responsable selon le descriptif dans les pages suivantes.

Sauf exception, les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.

Inscription via internet :

<https://www.jura.ch/DFCS/OCS/Midi-actif.html>



MOUTIER

DELÉMONT

PORRENTRUY

**FRANCHES-
MONTAGNES**

20 ANS DE L'ÉMONT

NATATION (TECHNIQUES DE NAGE)



La natation est un sport très complet qui donne une sensation de glisser sur l'eau à celles et ceux qui la pratiquent.

Le cours vous permettra de vous améliorer ou de vous initier aux nages principales que sont le crawl et la brasse. La technique de ces différentes nages sera présentée et chaque participant·e recevra des conseils pour améliorer sa nage. Les culbutes en natation seront aussi présentées et chacun pourra s'y exercer.

Durant les séances, des exercices techniques seront proposés ainsi que des distances plus longues pour une amélioration de l'endurance.

Il est indispensable de savoir nager !

MAXIMUM 10 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

PISCINE
LA BLANCHERIE

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

MARIE-CLAIRE
MINATI

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 7 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 25 janvier 2027, pour 15 fois

CIRCUIT TRAINING



Un programme rapide et ludique. Le principe est simple, solliciter l'ensemble de la chaîne musculaire en enchaînant plusieurs exercices différents. Ces exercices sont sous forme de postes, ce qui permet d'éviter la lassitude, notamment grâce à la durée d'exécution très courte de chacun d'entre eux.

Matériel : tenue sportive, chaussures d'intérieur

MAXIMUM 21 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

SALLE
PHYSIC CLUB

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

ALEXANDRE
YERSIN

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 7 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 25 janvier 2027, pour 15 fois

YOGA VINYASA



Le Yoga Vinyasa est une pratique dynamique où le corps et l'esprit se retrouvent pour permettre au corps de se mouvoir en toute conscience, à l'esprit de se libérer des pensées parasites au rythme de votre respiration.

Dans ce cours, nous allons travailler sur le gainage, l'équilibre, la mobilité et la force de manière fluide et harmonieuse pour toutes et tous.

MAXIMUM 10 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

PILATES YOGA JURA
ST-RANDOALD 12

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

ANGELA
WILLEMIN

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 7 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 25 janvier 2027, pour 15 fois

NOUVEAU

INITIATION À LA DANSE CONTEMPORAINE



Venez apprendre les bases de la danse contemporaine dans une atmosphère conviviale et bienveillante. À travers des exercices accessibles à toutes et tous, vous développerez votre conscience du corps, votre coordination, votre musicalité et le plaisir du mouvement. Aucune expérience préalable n'est nécessaire : ce cours s'adresse à toutes les personnes curieuses de découvrir la danse contemporaine.

MAXIMUM 12 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

ÉCOLE DE DANSE
IMB

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

BENOÎT
FAVRE

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

NATATION (TECHNIQUES DE NAGE)



La natation est un sport très complet qui donne une sensation de glisser sur l'eau à celles et ceux qui la pratiquent.

Le cours vous permettra de vous améliorer ou de vous initier aux nages principales que sont le crawl et la brasse. La technique de ces différentes nages sera présentée et chaque participant·e recevra des conseils pour améliorer sa nage. Les culbutes en natation seront aussi présentées et chacun pourra s'y exercer.

Durant les séances, des exercices techniques seront proposés ainsi que des distances plus longues pour une amélioration de l'endurance.

Cours pour débutant·es

MAXIMUM 10 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

PISCINE
LA BLANCHERIE

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

MARIE-CLAIRE
MINATI

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

POSTURE



Divers exercices en musique servant à tonifier globalement le corps, améliorer la posture, renforcer le dos, les abdominaux, le périnée, l'équilibre.

Matériel : linge, tenue de sport et savates ou chaussettes antiglisse

MAXIMUM 20 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

SALLE ORANGE
PRO SENECTUTE

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

MARIELLE
KURY

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

FITNESS AQUATIQUE



Un entraînement cardiovasculaire, du renforcement musculaire et un travail des capacités de coordination ! Le tout en courant, sautant et bougeant dans l'eau. Cours en musique et avec différents accessoires.

MAXIMUM 12 PERSONNES

SESSION II : CHF 100.-

PISCINE
LA BLANCHERIE

MARDI

1 SESSION
- JANVIER À MAI 27

MATHIEU
SCHAFFNER

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

NOUVEAU

INITIATION AUX SPORTS DE RAQUETTE



Venez découvrir et vous initier à une palette complète de sports de raquette au Raiffeisen Parc ! Ce cours s'adresse aux débutant·es souhaitant s'essayer au tennis, au badminton, mais aussi aux nouvelles disciplines phares du moment : le pickleball et le padel.

Grâce au tout nouveau centre de padel couvert, vous pourrez profiter d'infrastructures modernes et de haute qualité pour vous dépenser durant la pause de midi, le tout encadré dans une ambiance dynamique et conviviale. Raquettes et balles sont mises à disposition sur place (chaussures à semelles blanches obligatoires).

MAXIMUM 24 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

RAIFFEISEN
PARC

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

PRIYANKA
REBETEZ

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

NADI YOGA



Le Nadi Yoga est une forme douce de yoga. Les différents mouvements, postures simples et exercices respiratoires permettent de se détendre physiquement et mentalement, de renforcer toute la chaîne musculaire en douceur, de s'étirer et de retrouver son énergie.

Matériel : une tenue souple, éventuellement prendre une couverture et/ou un coussin pour la relaxation

MAXIMUM 20 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

SALLE ORANGE
PRO SENECTUTE

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

SOPHIE
MOINE

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 9 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 27 janvier 2027, pour 15 fois

NOUVEAU

MOBILITY FLOW



Approche du mouvement axée sur la mobilité et la fluidité. Cette manière de se mouvoir, du bout des doigts jusqu'au bout des orteils, en 3D, avec des rythmes et des intensités variés, favorise la santé globale et offre une belle occasion de sortir d'un mouvement linéaire, segmenté et codifié. Une pratique diversifiée qui assouplit, détend, renforce et procure du plaisir.

MAXIMUM 12 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

PILATES YOGA JURA
ST-RANDOALD 12

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

SARAH
GIORDANO

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 9 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 27 janvier 2027, pour 15 fois

NOUVEAU

CUISSES-ABDOS-FESSIERS



Incontournable des cours de fitness, cette pratique sollicite principalement les muscles du bas du corps comme les quadriceps, les fessiers et les abdominaux.

MAXIMUM 25 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

FIVE CLUB
RAIFFEISEN PARC

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

LAURYNE
DUBOIS

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 9 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 27 janvier 2027, pour 15 fois



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Par des exercices divers, variés et expérimentés sous différentes formes d'entraînement, les cours de renforcement musculaire vous permettront d'améliorer votre condition physique générale. Les exercices à niveau permettront à chacun d'y trouver son compte. Cette activité vous amènera à développer votre coordination, à augmenter votre endurance et à améliorer votre équilibre, tout cela pour vous sentir plus en forme dans votre vie de tous les jours et pour améliorer votre santé !

Un programme axé sur l'entraînement de la force, de la coordination et de l'endurance sera proposé aux participant·es.

Le cours se déroulera ainsi : échauffement articulaire et cardio – exercices sous différentes formes, en musique et dans la bonne humeur (circuit training, HIIT, body weight training, etc.), étirements.

MAXIMUM 30 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

SALLE
BLANCHERIE 1

JEUDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

FANNY
MEIER

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 10 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 28 janvier 2027, pour 15 fois

ESCALADE



L'escalade combine force, tonicité et souplesse ! C'est pourquoi, la pratique de cette activité vous permettra de faire travailler toute votre silhouette, de la tête aux pieds. Elle va renforcer et tonifier les muscles de vos bras, de vos jambes, mais aussi vos abdominaux et vos dorsaux, vos pieds pour ainsi gagner en explosivité et en souplesse.

Ce sport présente aussi des bénéfices sur le plan mental. Il apprend à garder son sang-froid et à gérer son stress, du fait de la combinaison de la gestion de la hauteur et de la concentration.

Matériel : tenue sportive, chaussures d'intérieur

MAXIMUM 10 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

SALLE
BLOCUP

JEUDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

JEAN-PIERRE COUSSA
ASSOCIATION
PHIL STEULET

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 10 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 28 janvier 2027, pour 15 fois

FELDENKRAIS



Issue des méthodes dites "somatiques "(corps perçu de l'intérieur), la méthode Feldenkrais a été développée dans les années 50 par le Dr Moshé Feldenkrais, physicien.

Elle permet de développer et enrichir l'image et la confiance en soi. Agissant sur le squelette, les fascias, les muscles, et le système nerveux, elle réorganise le corps et l'esprit.

Les tensions, douleurs, stress diminuent, la posture, l'équilibre s'améliorent en modifiant progressivement mais durablement les schémas de pensées et d'action. Elle peut se pratiquer à tout âge et conditions physiques.

Prendre avec soi : un tapis de gym et un coussin
Porter des habits confortables

MAXIMUM 14 PERSONNES

SESSION II : CHF 125.-

SALLE ORANGE
PRO SENECTUTE

JEUDI

1 SESSION
- JANVIER À JUIN 27

ANITA
RUBINI

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 28 janvier 2027, pour 15 fois

APPRENDRE À COURIR



Savoir comment bien courir est très efficace pour éviter les blessures, mais pas uniquement. Mieux courir est aussi une base extrêmement puissante pour courir plus vite.

Notre corps est habitué à la manière dont on court, il a enregistré ce geste et le répète de manière automatique. Pour mieux courir, il faut parfois « désapprendre » un automatisme pour en enregistrer un autre dans le cerveau. Ce changement peut prendre du temps et peut donner l'impression de courir « bizarrement » au début. Cette sensation est normale et si la correction que vous apportez est bonne, le résultat se fera sentir tôt ou tard.

Ce cours permettra aux non-initiés de découvrir les joies et les plaisirs de la course à pied grâce à un entraînement adapté à leurs capacités. Plus d'hésitation, venez vous aérer dans la bonne humeur !

MAXIMUM 25 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

VESTIAIRES
BLANCHERIE 3

JEUDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

JEAN-ROBERT
DOBLER

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 10 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 28 janvier 2027, pour 15 fois

COURSE À PIED



La course à pied est l'un des sports les plus simples et les plus sains. Au-delà du plaisir que cela procure, courir est un formidable atout pour la santé. Les bienfaits de la pratique de la course à pied se font en effet ressentir sur tous les aspects de la santé, comme le contrôle du poids, la prévention de la perte osseuse et musculaire, l'amélioration des capacités cardiovasculaires, la diminution du stress, la prévention de certaines maladies, l'amélioration de la coordination, etc.

Les participant·es auront beaucoup de satisfaction et de bien-être dans le fait de pratiquer leur sport de prédilection à la pause de midi et d'allier ainsi détente, effort et interaction sociale. Le grand avantage de ce cours est qu'il a lieu en plein air, un excellent moyen de se ressourcer entre deux périodes de travail !

MAXIMUM 20 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

VESTIAIRES
BLANCHERIE 3

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

ANNE
CRÉTIN

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 11 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 29 janvier 2027, pour 15 fois

INDOOR CYCLING



Cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats.

Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique au fil du temps.

- Améliore la capacité cardio-respiratoire
- Brûle les calories et les graisses
- Améliore la condition physique

Matériel : tenue sportive ou cycling, chaussures de vélo adaptables avec les pédales

MAXIMUM 10 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

SALLE
PHYSIC CLUB

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

ALEXANDRE
YERSIN

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 11 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 29 janvier 2027, pour 15 fois

PILATES



Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Ce sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

MAXIMUM 15 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

DOJO
ERIC HAENNI

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

CÉCILE
NIVARLET

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 11 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 29 janvier 2027, pour 15 fois

mindipilates

20 ANS PORRENTRUUY

AQUA CIRCUIT



Profitez pleinement des bienfaits de l'eau. Combinez vos activités pour plus de résultats.

Découvrez ce programme d'entraînement multi-ateliers (cycling, running, cardio-training et power-sculpting) pour une séance forme et bien-être incomparable avec des exercices ciblés et des mouvements spécifiques.

Vous allez affiner votre silhouette, booster votre tonus musculaire, gagner en endurance tout en préservant votre capital santé.

Destiné à un large public, ce cours combine des exercices variés faisant travailler le bas et le haut du corps mais aussi les abdos et le cardio. Osez et jetez-vous à l'eau !

Savoir nager n'est pas indispensable !

MAXIMUM 8 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

PISCINE
DES TILLEULS

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

SÉVERINE
NAPPEZ

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 7 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 25 janvier 2027, pour 15 fois

YOGA



Le terme Yoga signifie « union » : son but est l'unification du corps, du mental et de l'esprit. Cette discipline accessible à toutes et tous représente en premier lieu un travail corporel qui comporte les postures (*asanas*) et la discipline du souffle (*pranayama*). Nous apprenons à mieux comprendre notre corps et à le percevoir de manière plus subtile.

Une pratique régulière et précise accroît la force et la souplesse, elle harmonise le corps et le mental et crée un équilibre entre l'action et la passivité. Grâce aux alignements du corps et à la conscience de la respiration, l'énergie vitale circule mieux, le système nerveux est plus à même de fonctionner correctement, et les effets se ressentent dans tout l'organisme.

MAXIMUM 14 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

SALLE PRIVÉE
TILLEULS 5

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

GAËTANE
VOILLAT

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 7 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 25 janvier 2027, pour 15 fois

NATATION (PERFECTIONNEMENT)



Vous savez nager, mais vous souhaitez vous perfectionner, approfondir votre technique (mouvements, respiration, etc.), progresser et enrichir vos compétences. Lors de ce cours, chaque participant·e recevra des conseils pour améliorer sa nage, apprendra les bonnes techniques pour gagner en endurance et en vitesse ou encore pour améliorer sa respiration. De plus, selon ses objectifs et ses attentes, chacun·e pourra apprendre une nouvelle nage (crawl, dos, brasse, papillon). L'essentiel étant avant tout le plaisir de nager et de se faire du bien !

Afin de mettre à profit à long terme les acquis de ce cours, les participant·es auront la possibilité d'apprendre à concevoir de façon autonome des programmes d'entraînement de natation adaptés à leur niveau et à leurs objectifs.

Pour s'inscrire à ce cours, il est indispensable de savoir nager.

MAXIMUM 8 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

PISCINE
DES TILLEULS

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

CHRISTOPHE
WUEST

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

PILATES



Il s'agit d'une méthode douce qui vise à améliorer la posture, la souplesse et le tonus musculaire. La musculature profonde est particulièrement stimulée. L'alignement du corps et la respiration, continuellement sollicitée, constituent la base du travail.

Une pratique régulière active la prise de conscience du corps. L'action du mental lié à la concentration est particulièrement bénéfique sur l'anxiété et le niveau de stress. C'est un peu comme si vous combiniez le meilleur entraînement physique au yoga !

Le Pilates donne une meilleure posture, favorise un ventre plat, délie les articulations, prévient les maux de dos, et conduit votre corps vers un état d'harmonie et d'équilibre.

Matériel : tapis de gymnastique et linge

MAXIMUM 15 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

BANNÉ 2

MARDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

SÉVERINE
NAPPEZ

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

GYMNASTIQUE DU DOS



Divers exercices en musique servant à tonifier globalement le corps, améliorer la posture, renforcer le dos, les abdominaux, le périnée, l'équilibre.

Matériel : tenue de sport et savates ou chaussettes antiglisse

MAXIMUM 12 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-

TILLEULS

MARDI

1 SESSION

- SEPT. À DÉC. 26

MARGIT
FRICHE

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 15 septembre 2026, pour 12 fois

NOUVEAU

INITIATION AU TENNIS



Le tennis fait partie des sports qui regroupent l'ensemble des qualités de coordination du corps. Avec les bonnes bases, il devient également l'un des plus plaisants à pratiquer, ce durant toute l'année. Ce sont ces bases, techniques et tactiques principalement, qui seront présentées aux participant·es, afin que chacun·e puisse avoir le plaisir de faire des échanges.

Quel que soit le niveau des participant·es, des exercices ludiques et adaptés leur seront présentés afin que chacun·e puisse rapidement remarquer des progrès.

Les balles, les raquettes ainsi que le matériel pédagogique sont mis à disposition de chaque participant·e.

Cours pour débutant·es.

MAXIMUM 8 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

TENNIS CLUB
TENNIS COUVERT

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

LORENZO
ANNICCHIARICO

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

NOUVEAU

CROSSTRaining



Le CrossTraining est un entraînement fonctionnel qui combine renforcement musculaire et cardio pour améliorer la condition physique générale. Les exercices variés permettent de développer la force, l'endurance, la coordination et l'agilité dans une ambiance dynamique et motivante. Adapté à tous les niveaux, chacun peut ajuster l'intensité selon ses capacités.

MAXIMUM 15 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

LE STUDIO

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

MEGAN
BOURGEOIS

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

NOUVEAU LADYSCULPT



Le LadySculpt est un cours de renforcement musculaire complet qui sollicite l'ensemble du corps, sans exercice cardio. À l'aide de différents accessoires et du poids du corps, vous améliorez votre force, votre tonicité et votre posture. Accessible à tous les niveaux, chacun évolue à son rythme avec des adaptations proposées si nécessaire.

MAXIMUM 15 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

LE STUDIO

MERCREDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

MEGAN
BOURGEOIS

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 9 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 27 janvier 2027, pour 15 fois

AQUA CIRCUIT



Profitez pleinement des bienfaits de l'eau. Combinez vos activités pour plus de résultats.

Découvrez ce programme d'entraînement multi-ateliers (cycling, running, cardio-training et power-sculpting) pour une séance forme et bien-être incomparable avec des exercices ciblés et des mouvements spécifiques.

Vous allez affiner votre silhouette, booster votre tonus musculaire, gagner en endurance tout en préservant votre capital santé.

Destiné à un large public, ce cours combine des exercices variés faisant travailler le bas et le haut du corps mais aussi les abdos et le cardio. Osez et jetez-vous à l'eau !

Savoir nager n'est pas indispensable !

MAXIMUM 8 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

PISCINE
DES TILLEULS

JEUDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

SÉVERINE
NAPPEZ

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 10 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 28 janvier 2027, pour 15 fois

BADMINTON



Le badminton est un jeu d'opposition interindividuel dont le but consiste à défendre son camp et à attaquer le camp adverse dans le même coup de raquette. Il se joue à un contre un ou en double. Pour marquer des points, les joueur·ses doivent arriver à passer le volant à la partie adverse en le frappant avec la raquette. Si le volant touche terre, le point est remporté par le/la joueur·se de la zone adverse.

Les cours Midi actif de badminton vous permettront de parfaire votre condition physique et votre coordination tout en vous amusant, quel que soit votre niveau ! Le cours commence par un échauffement, suivi quelques fois d'une partie technique, pour terminer avec du jeu libre en double ou en simple selon les possibilités.

MAXIMUM 16 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

OISELIER A

JEUDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

VANESSA
RIBEAUD

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 10 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 28 janvier 2027, pour 15 fois

TENNIS



Le tennis fait partie des sports qui regroupent l'ensemble des qualités de coordination du corps. Avec les bonnes bases, il devient également l'un des plus plaisants à pratiquer, ce durant toute l'année.

Ce sont ces bases, techniques et tactiques principalement, qui seront présentées aux participant·es, afin que chacun·e puisse avoir le plaisir de faire des échanges.

Quel que soit le niveau des participant·es, des exercices ludiques et adaptés leur seront présentés afin que chacun·e puisse rapidement remarquer des progrès.

Les balles, les raquettes ainsi que le matériel pédagogique sont mis à disposition de chaque participant·e.

MAXIMUM 8 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

TENNIS CLUB
TENNIS COUVERT

JEUDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

LORENZO
ANNICCHIARICO

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 10 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 28 janvier 2027, pour 15 fois

NOUVEAU

INITIATION À LA COURSE À PIED



Ce cours s'adresse à toutes les personnes souhaitant (re)découvrir le plaisir de courir dans une ambiance conviviale. Que vous soyez débutant·e ou déjà habitué·e à la course, les séances sont adaptées au niveau de chacun·e. Nous aborderons progressivement la technique de course, l'endurance, les conseils pratiques et le plaisir de bouger.

MAXIMUM 20 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

OISELIER
VESTIAIRES 5 ET 6

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

CHRISTOPHE
THEURILLAT

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 11 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 29 janvier 2027, pour 15 fois

mini actif

NOUVEAU
20 ANS
MOUTIER

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Méthode d'entraînement physique qui vise à développer la force, l'endurance et le tonus des muscles. Elle consiste à soumettre les muscles à une forte résistance, comme le poids du corps ou les haltères.

MAXIMUM 25 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

CHANTEMERLE

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

SANDRINE
FAIVRE

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 21 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 25 janvier 2027, pour 15 fois

SHIBASHI



Le Shibashi est une pratique douce de Qi Gong. Elle consiste en un enchaînement de 18 mouvements fluides synchronisés avec une respiration profonde. Inspirée des principes du Tai Chi, cette méditation en mouvement vise à harmoniser le corps et l'esprit tout en stimulant la circulation de l'énergie vitale (Qi). Accessible à tous, cette discipline ne requiert aucun effort physique violent, ce qui en fait un excellent outil pour réduire le stress, améliorer la souplesse et retrouver un équilibre intérieur.

MAXIMUM 10 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

MAISON PRÉVOTOISE
SALLE 1

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

CAROLINE
CHARMILLOT

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 7 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 25 janvier 2027, pour 15 fois

BALANCE



Cours de renforcement alliant un mélange de Tai Chi, Yoga, Pilates et de postures d'équilibre afin de tonifier votre corps au complet, de renforcer en douceur vos articulations et d'améliorer votre posture, le tout en musique. Accessible à tou·tes.

MAXIMUM 15 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

MAISON PRÉVOTOISE
SALLE 1

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

MARTINE
BAILAT

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

POSTURE



Le stretching de posture est une méthode corporelle douce qui combine étirements et renforcement musculaire profond. L'objectif est de relâcher les tensions et d'améliorer la posture.

MAXIMUM 12 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

PLAK'ART

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

SANDRINE
FAIVRE

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 22 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

YOGA



Dans ce cours, nous travaillons sur le maintien et l'amélioration de l'équilibre, la souplesse, la mobilité et la force.

À travers des séquences de mouvements et de postures fluides, les participant·es apprennent à bouger en conscience, tout en restant connecté·es à leur respiration. L'objectif est de prendre véritablement connaissance de son corps et de développer un meilleur rapport à celui-ci à travers le mouvement, tout en douceur.

Le cours est accessible à celles et ceux qui souhaitent se recentrer, ralentir et revenir à ce qui compte réellement pour leur santé.

MAXIMUM 15 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

HALLE
DE GYMNASTIQUE
ÉCOLE SECONDAIRE

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

LÉANE
MAHLER

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 8 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 26 janvier 2027, pour 15 fois

PILATES



Le Pilates est une gymnastique douce qui renforce les muscles profonds (centre du corps, dos et bassin). Elle combine des mouvements lents et fluides avec une respiration profonde. Son but est d'améliorer la posture et l'équilibre en harmonie avec le corps et l'esprit.

MAXIMUM 12 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

PLAK'ART

MERCREDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

SANDRINE
FAIVRE

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 23 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 27 janvier 2027, pour 15 fois

COURSE À PIED



Pour celles et ceux qui cherchent un groupe sympa, de bons conseils et bien sûr un entraînement efficace.

Coureur·ses amateur·rices ou confirmé·es, le groupe de course à pied est ouvert à toutes et tous. En effet, les entraînements permettent à chacun·e de progresser à son rythme et de contenter chaque participant·e en adaptant la distance et l'intensité.

MAXIMUM 20 PERSONNES

SESSION I : CHF 100.-
SESSION II : CHF 125.-

STADE
HENRI-COBIONI

VENDREDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

YAN
ORLANDI

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 11 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 29 janvier 2027, pour 15 fois

20 ANS FRANCHES- MONTAGNES

AQUAGYM



Combinaison de renforcement musculaire, entraînement cardiovasculaire et endurance afin de faire travailler tout le corps d'une manière complète, dynamique et sécuritaire, en utilisant la résistance de l'eau (ainsi que divers accessoires), tout en épargnant vos articulations et en vous faisant bénéficier de l'effet drainant du milieu aquatique.

À une profondeur de 130 cm en général et ne nécessitant pas de savoir nager.

MAXIMUM 20 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

PISCINE
CLFM

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À JUIN 27

FITNESS
ENERGY

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 7 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 25 janvier 2027, pour 15 fois

HIIT



Le HIIT est une méthode d'entraînement composée de séries d'exercices répétées lors de périodes d'efforts de haute intensité, entrecoupées de temps de pause variables. Cette méthode permet principalement de stimuler le métabolisme et de maximiser l'apport en oxygène. Les périodes de repos sont essentielles car elles vous permettent de redoubler d'efforts durant les séries d'exercices, vous aidant ainsi, à chaque nouvelle série, à atteindre un niveau d'intensité qui aurait été inenvisageable si vous ne vous étiez pas reposé.e.

MAXIMUM 20 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

SALLE
POLYVALENTE
LES BREULEUX

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

FITNESS
ENERGY

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 9 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 27 janvier 2027, pour 15 fois

CROSSTRAINING



Entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale. Dans une grande salle spécialement dédiée à ces séances, vous travaillerez différents éléments tels que force, endurance, vitesse, souplesse et coordination.

Avec le CrossTraining vous allez, sous forme de circuit chronométré, ramer, courir, grimper, sauter, déplacer des objets lestés tels que des haltères, barres, Kettlebells, Bulgarian Bags, etc.

MAXIMUM 20 PERSONNES

SESSION I : CHF 80.-
SESSION II : CHF 100.-

FITNESS ENERGY
SAIGNELÉGIER

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 26
- JANVIER À MAI 27

FITNESS
ENERGY

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 9 septembre 2026, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 27 janvier 2027, pour 15 fois

FONDATION 02

RUE DE L'AVENIR 23

2800 DELÉMONT

032 544 16 10

INFO@FONDATION02.CH

OFFICE CANTONAL
DES SPORTS

RUE DU BANNÉ 23

2900 PORRENTRUY

032 420 34 50

OCS@JURA.CH

midiactif 