

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

midi
actif



FONDATION

JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA
OFFICE DES SPORTS

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 afin que vous puissiez ensuite vous inscrire dans un club, une société mais également afin que vous trouviez un 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.- pour la session de 12 cours. Excepté pour la relaxation, yoga, light boxing, pilates à Delémont et HIIT à Porrentruy : CHF 100.- pour 12 cours.

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

Les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.

Inscription via internet :

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



DELEMONT

RELAXATION

NOUVEAU



Un sas de décompression, une pause ressourçante dans votre journée.

La variété des techniques de relaxation, en agissant tant sur le corps que sur l'esprit, apporte à chacun ce dont il a besoin afin de développer son propre bien-être au quotidien.

La pratique de la relaxation permet de se reconnecter à soi, décharger les tensions, apaiser l'esprit, « recharger ses batteries » et nourrir des pensées positives.

Les bienfaits sont immédiats !

Matériel : vêtements souples, coussin et couverture de confort (tapis de yoga à disposition sur place)

MAXIMUM 15 PERSONNES

SALLE ORANGE
PRO SENECTUTE

LUNDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À AVRIL 24

CORINNA CORAL

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 4 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois

NATATION

(TECHNIQUES DE NAGE)



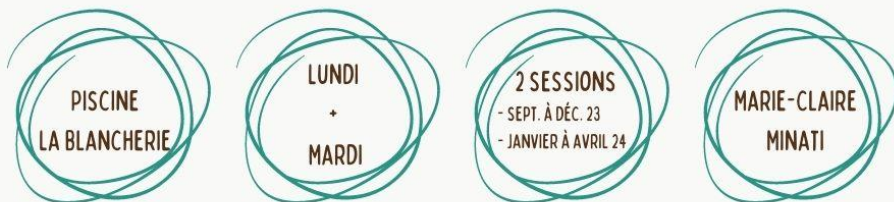
La natation est un sport très complet qui donne une sensation de glisser sur l'eau à ceux qui la pratique.

Le cours vous permettra d'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 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



Les cours du lundi de la 1re session commencent le 4 septembre 2023, pour 12 fois
Les cours du mardi de la 1re session commencent le 5 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois
Les cours du mardi de la 2e session commencent le 23 janvier 2024, pour 12 fois

CIRCUIT TRAINING



Un programme rapide et ludique. Le principe est simple, solliciter l'ensemble de ta chaîne musculaire en enchaînant plusieurs exercices différents. Ces exercices sont sous forme de postes, ce qui te 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



Les cours du lundi de la 1re session commencent le 4 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois

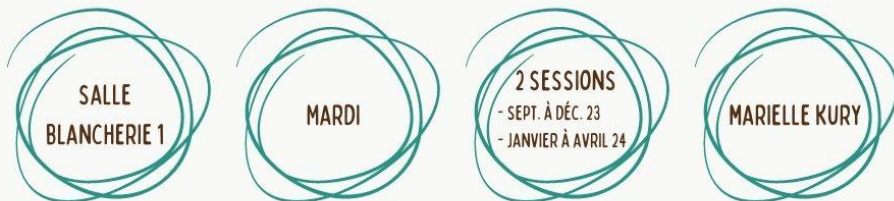
GYMNASTIQUE POUR LE DOS



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



Les cours du mardi de la 1re session commencent le 5 septembre 2023, pour 12 fois

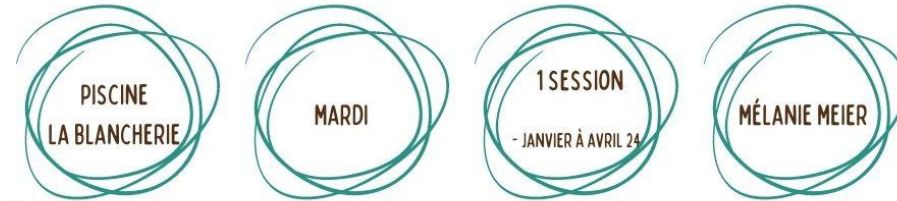
Les cours du mardi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois

FITNESS AQUATIQUE



Un entraînement cardio-vasculaire, 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 « engins ».

MAXIMUM 12 PERSONNES



Les cours du mardi de la 2e session commencent le 23 janvier 2024, pour 12 fois

QI GONG

NOUVEAU



Le Qi Gong est un art millénaire, originaire de Chine, qui consiste en la pratique de mouvements souples et harmonieux, associés à la respiration et à la concentration. Ceux-ci vont renforcer notre vitalité, notre énergie, notre Qi. Ils vont nous permettre d'atteindre un mieux-être que ce soit au niveau physique, psychique ou émotionnel. Ces enchaînements de mouvements se basent sur les vastes connaissances de la médecine chinoise, telles que les méridiens, les aspects Yin et Yang, les 5 éléments,...

Matériel : des vêtements souples/confortables et des chaussures d'intérieur ou chaussettes antidérapantes

MAXIMUM 12 PERSONNES



Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 6 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 24 janvier 2024, pour 12 fois

URBAN TRAINING



L'idée de l'Urban Training est simple : elle consiste à reproduire à l'extérieur, en ville, une séance d'entraînement comme vous pourriez la faire dans une salle de sport. Cardio, renforcement musculaire, étirements... Chaque type d'exercice peut être réalisé en profitant de l'environnement urbain. Les escaliers, les barrières, les plots, les bancs sont autant d'outils pour réaliser des exercices variés et efficaces, à associer à une séance de running.

Il est possible soit d'intégrer les exercices au fur et à mesure de sa course, lorsque vous rencontrez des aménagements adéquats, par exemple des plots à sauter, des escaliers à grimper, soit de faire une séance d'exercices après une séquence de cardio, par exemple dans un parc.

MAXIMUM 25 PERSONNES



Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 6 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 24 janvier 2024, pour 12 fois

YOGA

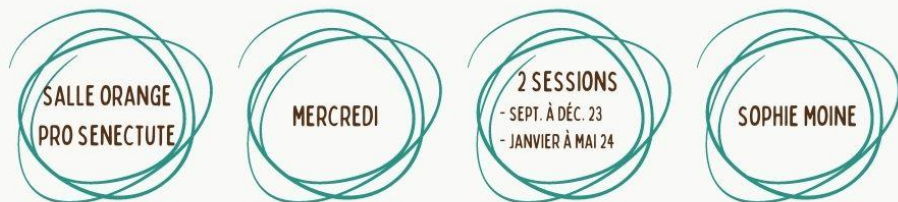


Les différents exercices réduisent les douleurs, redressent la colonne vertébrale, procurent une profonde détente et reconnectent les lignes énergétiques, entraînant ainsi un bien-être corporel, un équilibre émotionnel et une clarté intellectuelle.

La séance-type respectant un ordre biologique, non seulement les systèmes circulatoire, musculaire, articulaire et en particulier nerveux, ne sont pas perturbés, mais au contraire : ils sont d'autant plus facilement rééquilibrés. Il en résulte bien-être, santé, calme, joie et équilibre intérieur.

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

MAXIMUM 20 PERSONNES



Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 6 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 24 janvier 2024, pour 12 fois

APPRENDRE À COURIR (TECHNIQUES DE COURSE)

NOUVEAU

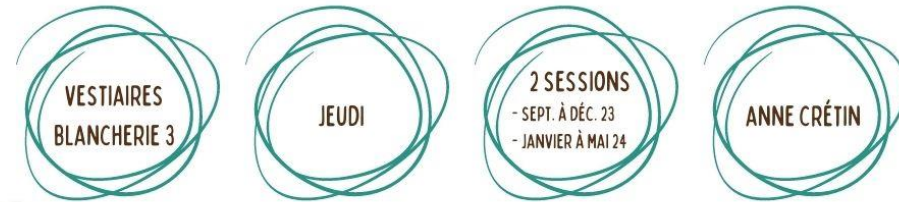


Savoir comment bien courir est très efficace pour éviter les blessures mais pas que. Mieux courir est aussi une base extrêmement puissante pour courir plus vite.

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.

Le cours Midi actif « Apprendre à courir » permettra aux non-initié-e-s 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



Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 7 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 25 janvier 2024, pour 12 fois

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Par des exercices divers et 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 participants.

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

MAXIMUM 30 PERSONNES



Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 7 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 25 janvier 2024, pour 12 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 8 PERSONNES



Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 7 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 25 janvier 2024, pour 12 fois

LIGHT BOXING

NOUVEAU



La boxe au contact léger est la variante ludique de la boxe. Il est important de frapper doucement l'adversaire avec les gants le plus souvent possible sans se faire toucher soi-même.

La boxe au contact léger est un sport qui utilise une variété d'exercices pour fournir au pratiquant une forme physique complète et holistique comme la force, l'endurance, la coordination, la vitesse, l'équilibre, la vitesse de réaction, la précision, mais également l'esprit combatif, le courage, la concentration et l'attention.

Un entraînement de boxe au contact léger est similaire à un entraînement de boxe, mais sans blessure ni KO. Lors des entraînements, les boxeurs sont protégés par des casques, gants et protège-dents. La sécurité du boxeur est un point fondamental lors des échanges.

MAXIMUM 20 PERSONNES



Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 8 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 26 janvier 2024, pour 12 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



Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 8 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 26 janvier 2024, pour 12 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 cardio-vasculaires, la diminution du stress, la prévention de certaines maladies, l'amélioration de la coordination, etc.

Les participants avertis 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 ! Plus d'hésitation, venez vous aérer dans la bonne humeur !

MAXIMUM 20 PERSONNES



Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 8 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 26 janvier 2024, pour 12 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 adaptable avec les pédales

MAXIMUM 10 PERSONNES



Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 8 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 26 janvier 2024, pour 12 fois

PORRENTRUUY

NATATION (PERFECTIONNEMENT)

NOUVEAU



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 recevra des conseils pour améliorer sa nage, apprendra les bonnes techniques pour gagner en endurance, en vitesse ou encore pour améliorer sa respiration. De plus, selon ses objectifs et ses attentes, chacun 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 participants 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 12 PERSONNES

PISCINE DES
TILLEULS

LUNDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À MAI 24

CHRISTOPHE
WUEST

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 4 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois

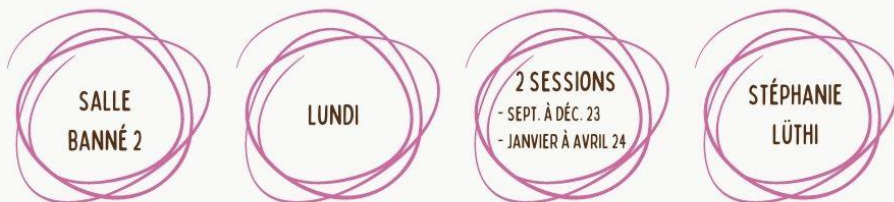
QI GONG



Le Qi Gong est un art millénaire, originaire de Chine, qui consiste en la pratique de mouvements souples et harmonieux, associés à la respiration et à la concentration. Ceux-ci vont renforcer notre vitalité, notre énergie, notre Qi. Ils vont nous permettre d'atteindre un mieux-être que ce soit au niveau physique, psychique ou émotionnel. Ces enchaînements de mouvements se basent sur les vastes connaissances de la médecine chinoise, telles que les méridiens, les aspects Yin et Yang, les 5 éléments,...

Matériel : des vêtements souples/confortables et des chaussures d'intérieur ou chaussettes antidérapantes

MAXIMUM 12 PERSONNES



Les cours du lundi de la 1re session commencent le 4 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois

AQUA CIRCUIT



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

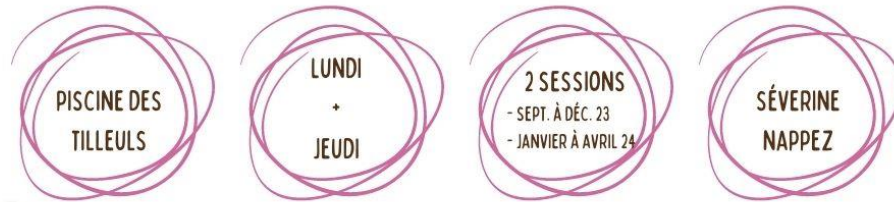
Découvrez ce programme d'entraînement multi-atelier (cycling, running, cardio training et power-sculpting) pour une séance forme et bien-être incomparable avec des exercices ciblés et des mouvements spécifiques.

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



Les cours du lundi de la 1re session commencent le 4 septembre 2023, pour 12 fois
Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 7 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois
Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 25 janvier 2024, pour 12 fois

YOGA



Le terme yoga signifie « union » : son but est l'unification du corps, du mental et de l'esprit.

Cette discipline accessible à 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

SALLE PRIVÉE
TILLEULS 5

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À AVRIL 24

GAËTANE
VOILLAT

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 4 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois

NATATION (INITIATION)

NOUVEAU



Il arrive qu'on ne sache pas vraiment nager à l'âge adulte. Peur du ridicule, peur de l'eau, manque de confiance, les raisons sont multiples.

Aujourd'hui, il est temps de faire le grand saut, de se jeter à l'eau... sans jeu de mots ! Ce cours est adapté aux débutants qui souhaitent apprendre tous les rudiments de la natation. Il s'adapte au niveau de chacun grâce à une progression par étapes.

L'objectif prioritaire est d'apprendre à nager en totale autonomie, en sécurité et en toute sérénité, même quand vous n'avez plus pied ! Dans un second temps, le but est d'expérimenter différentes nages (brasse, crawl, dos) et différentes techniques (mouvements, respiration, etc.), d'améliorer son endurance par des exercices techniques spécifiques et de définir quelle nage convient le mieux à chacun. L'essentiel étant avant tout le plaisir de nager et de se faire du bien ! Pour s'inscrire à ce cours en groupe, il est indispensable de ne pas avoir peur de l'eau et de mettre la tête sous l'eau avec aisance.

MAXIMUM 10 PERSONNES

PISCINE DES
TILLEULS

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À AVRIL 24

CHRISTOPHE
WUEST

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 5 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 23 janvier 2024, pour 12 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



Les cours du mardi de la 1re session commencent le 5 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 23 janvier 2024, pour 12 fois

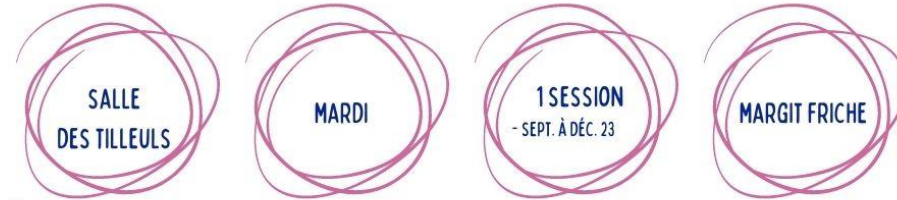
GYMNASQUE POUR LE DOS



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



Les cours du mardi de la 1re session commencent le 5 septembre 2023, pour 12 fois

FELDENKRAIS

NOUVEAU



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, les sportifs, danseurs et travailleurs l'utilisent pour diminuer les risques de blessure et d'usure.

Prendre avec soi : 1 tapis de gym et un coussin
Portez des habits confortables

MAXIMUM 12 PERSONNES



Les cours du mardi de la 2e session commencent le 23 janvier 2024, pour 12 fois

CROSS TRAINING



Cours basé sur le principe d'entraînement "croisé" des qualités physiques essentielles. Le cours tient compte de ce qu'il y a de meilleur dans les activités physiques comme l'haltérophilie, la force athlétique, la gymnastique, l'athlétisme, la musculation ou la boxe... et on obtient une entité nouvelle et fonctionnelle qui développera toutes les qualités physiques fondamentales : force, puissance, résistance, endurance, coordination, équilibre et la précision motrice.

MAXIMUM 12 PERSONNES



Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 6 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 24 janvier 2024, pour 12 fois

ZUMBA

NOUVEAU



Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble. Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Parfait pour ceux qui détestent le sport mais qui veulent bouger et s'ambiancer sur des rythmes latino.

Vous verrez pourquoi les séances de remise en forme Zumba® sont des exercices qui portent mal leur nom. Super efficace ? Oui. Super amusant ? Trois fois oui !

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

MAXIMUM 20 PERSONNES

SALLE
TILLEULS

JEUDI

1 SESSION

- JANVIER À MAI 24

NATHALIE
MONIN

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 joueurs doivent arriver à passer le volant à la partie adverse en le frappant avec la raquette. Si le volant touche par terre, le point est remporté par le joueur 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

SALLE
OISELIER A

JEUDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À MAI 24

VANESSA
RIBEAUD

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 7 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 24 janvier 2024, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 24 janvier 2024, pour 12 fois

AQUABIKE

NOUVEAU



Le vélo dans l'eau (aquabike) est une activité dynamique en piscine qui s'adresse à tous les publics (même les non-nageurs) et permet, selon son objectif :

- de booster son tonus musculaire en sculptant les jambes, les fessiers et aussi la ceinture abdominale ainsi que les membres supérieurs qui s'activent lors des enchaînements conçus pour stimuler toute la musculature
- d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, comme un massage drainant pour soulager les jambes lourdes
- de décupler votre modelage grâce aux propriétés de l'eau tout en préservant vos articulations, genoux et lombaires
- de travailler son cardio
- d'entretenir son capital santé

Quelle que soit votre condition physique, pour vous remettre au sport ou améliorer vos performances, l'aquabike est fait pour vous !

MAXIMUM 9 PERSONNES

PISCINE LES
HÉMONIÉES

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À MAI 24

SÉVERINE
NAPPEZ

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 8 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 26 janvier 2024, pour 12 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 15 PERSONNES

SALLE
LE STUDIO

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À MAI 24

MEGAN
BOURGEOIS

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 8 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 26 janvier 2024, pour 12 fois

FRANCHES- MONTAGNES

AQUAGYM

NOUVEAU



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.

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

MAXIMUM 20 PERSONNES

PISCINE DU
CENTRE DE LOISIRS
SAIGNELÉGIER

LUNDI

2 SESSIONS

- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À AVRIL 24

COACH
FITNESS ENERGY

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 4 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 22 janvier 2024, pour 12 fois

CROSS TRAINING

NOUVEAU



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 Cross Training 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

CROSS TRAINING
FITNESS ENERGY
SAIGNELÉGIER

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À MAI 24

COACH
FITNESS ENERGY

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 6 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 24 janvier 2024, pour 12 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

SALLE POLYVALENTE
LES BREULEUX

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 23
- JANVIER À MAI 24

STACY
ZENNARO

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 6 septembre 2023, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 24 janvier 2024, pour 12 fois