



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## Midi Tonus au Val-de-Travers

Session de printemps 2024



### Du sport à midi et le soir

La commune de Val-de-Travers, par l'intermédiaire d'espaceVAL, a décidé d'encourager l'activité sportive en donnant un nouvel élan à Midi Tonus et en s'associant avec d'autres entités de la région.

Pour la première fois, les cours ne seront pas dispensés uniquement à Couvet, mais ailleurs aussi en collaboration avec différentes structures du Val-de-Travers. Le concept général ne change pas : 10 cours sont disponibles à la carte, couvrant quatre activités différentes. Le coût est de Fr. 65.- pour 10 séances et le programme détaillé est consultable sur <https://espaceval.ch/midi-tonus/>.

Les inscriptions seront ouvertes à partir du 19 février en envoyant vos nom, prénom et adresse complète à [espaceval@ne.ch](mailto:espaceval@ne.ch). La date limite est fixée au 8 mars. Midi Tonus offre une opportunité abordable de découvrir diverses activités sportives, de faire des rencontres et de se remettre en forme sous la supervision de coaches qualifiés. Ne tardez pas, nous vous attendons dès le début du printemps !

Pour plus d'informations, consultez le site web d'espaceVAL ([www.espaceval.ch](http://www.espaceval.ch)).

Val-de-Travers, le 16 février 2024

**LE CONSEIL COMMUNAL**

Annexe

- Programme

---

**CONTACT** | Thierry Page, chargé de mission  
**Culture, loisirs et sports**

+41 32 889 42 63 | [Thierry.Page@ne.ch](mailto:Thierry.Page@ne.ch)

• RÉFÉRENCE N° 469/40'291 | PAGE 1|1



VAL-DE-TRAVERS.CH

**LUNDI**

|   |             |               |   |
|---|-------------|---------------|---|
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>//////////////////// | 4<br>places | 12h15 - 13h15 | <b>FITCOACHING-STUDIO</b><br>Rue du Quarre 34b, Boveresse |
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>//////////////////// | 4<br>places | 18h15 - 19h15 | <b>FITCOACHING-STUDIO</b><br>Rue du Quarre 34b, Boveresse |

**MARDI**

|   |              |               |  |
|---|--------------|---------------|--|
| <b>AQUAFITNESS</b><br>////////////////////      | 3<br>places  | 12h15 - 12h45 | <i>charlottenatation</i><br>Clos-Pury 15, 2108 Couvet<br>Ligne d'eau   |
| <b>GYM ALLROUND</b><br>////////////////////     | 12<br>places | 13h30 - 14h15 | <b>auM★XdeSOI</b><br>Clos-Pury 15, Couvet<br>Salle Vulcain (espaceVAL) |
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>//////////////////// | 4<br>places  | 18h45 - 19h45 | <b>FITCOACHING-STUDIO</b><br>Rue du Quarre 34b, Boveresse              |

**MERCREDI**

|   |             |               |   |
|---|-------------|---------------|---|
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>//////////////////// | 4<br>places | 18h00 - 18h45 | <b>FITCOACHING-STUDIO</b><br>Rue du Quarre 34b, Boveresse |
|---|-------------|---------------|---|

**JEUDI**

|  |             |               |   |
|--|-------------|---------------|---|
| <b>GYM FITNESS SENIORS</b><br>//////////////////// | 4<br>places | 09h00 - 10h00 | <b>Mouvement et Bien-être</b><br>Rue du Quarre 1, Boveresse<br>Salle de gym |
| <b>GYM FITNESS SENIORS</b><br>//////////////////// | 4<br>places | 10h15 - 11h15 | <b>Mouvement et Bien-être</b><br>Rue du Quarre 1, Boveresse<br>Salle de gym |
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>////////////////////    | 4<br>places | 12h15 - 13h15 | <b>FITCOACHING-STUDIO</b><br>Rue du Quarre 34b, Boveresse                   |
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>////////////////////    | 4<br>places | 18h15 - 19h15 | <b>FITCOACHING-STUDIO</b><br>Rue du Quarre 34b, Boveresse                   |

///////// COURS AQUATIQUE

///////// COURS DETENTE/BIEN-ETRE

///////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE

**PAS DE COURS**

|  |
|--|
| Du vendredi 29 mars au vendredi 12 avril 2024 (vacances scolaires) |
| Mercredi 1er mai 2024 (Fête du travail)                            |
| Jeudi 9 et vendredi 10 mai 2024 (Ascension)                        |
| Lundi 20 mai 2024 (Pentecôte)                                      |

**INSCRIPTION AU PROGRAMME MIDI TONUS**

Inscription au programme Midi Tonus et paiement (65.-) jusqu'au 08 mars 2024 :  
espaceVAL - Clos Pury 15, 2108 Couvet

Uniquement par mail : [espaceval@ne.ch](mailto:espaceval@ne.ch)

Nom - Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Vous avez la liberté de vous inscrire à 10 cours de votre préférence, avec la possibilité de participer plusieurs fois au même cours.

### INSCRIPTIONS AUX COURS

L'inscription aux cours se fait **directement** avec l'entité par mail\* :

- Nom + prénom + date du cours + nom du cours + Midi Tonus

#### Au Max de Soi

Max Galbarini

[m.galbarini@gmail.com](mailto:m.galbarini@gmail.com)

079 123 42 12

<https://aumaxdesoi.com/>

au**M**★**X**de**SOI**

#### Mouvement et Bien-être

Blaise Gerber

[Blaise.Gerber61@gmail.com](mailto:Blaise.Gerber61@gmail.com)

079 263 29 71

[www.mouvement-bien-etre.ch](http://www.mouvement-bien-etre.ch)

#### Charlottenatation

Max Galbarini

[admin@charlottenatation.com](mailto:admin@charlottenatation.com)

079 123 42 12

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

charlottenatation 

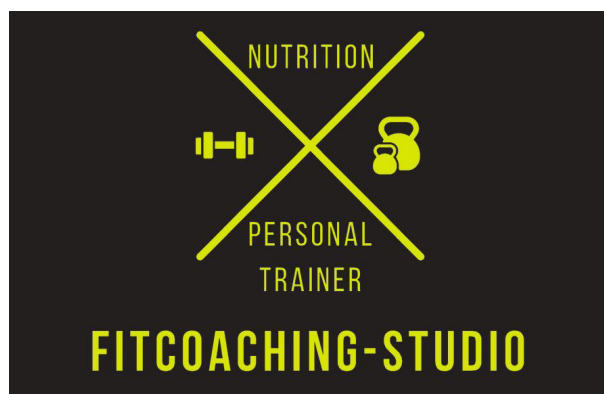
#### FitCoaching-Studio\*

Jeff Berger

[info@fitcoaching-studio.ch](mailto:info@fitcoaching-studio.ch)

078 683 06 50

<https://www.fitcoaching-studio.com/>



\*Inscription par message

## DESCRIPTIF DES COURS

### // AQUAFITNESS

L'Aquafit (soit le fitness aquatique ou gymnastique aquatique en eau profonde) est un mode d'entraînement aérobic dans l'eau. Les participant-e-s sont équipé-e-s de ceintures flottantes leur permettant de mettre en oeuvre les différents mouvements en étant le moins possible entravés par la gravité. Activité bénéfique pour les articulations, la résistance de l'eau est mise à contribution pour un entraînement complet du corps. Libre à chacun d'avancer à son rythme car l'Aquafit s'adapte à tous les niveaux et aux adultes de tous âges. Ses bienfaits sont nombreux, car ils incluent cardio et renforcement musculaire.

### // CIRCUIT TRAINING

L'entraînement fonctionnel reproduit les mouvements que le corps humain peut produire dans le quotidien, avec un mélange de plusieurs méthodes d'entraînement (Functionnal, Tabata, Hiit Workout ...). Les séances se déroulent en petit groupe entre 8 à 10 personnes avec du matériels adaptés et le poids du corps.

### // GYM FITNESS SENIORS

Découvrez notre séance de gym fitness dédiée aux seniors, axée sur la vitalité, la santé et la joie de rester actif à tout âge. Notre programme met l'accent sur la mobilité, la force, l'équilibre et la flexibilité. Profitez d'une séance énergisante adaptée à votre niveau, avec des exercices favorisant la souplesse, l'équilibre et le renforcement musculaire.

### // GYM ALLROUND

Ma gymnastique allround s'adresse, à tout adulte, quelle que soit sa condition physique, du débutant à l'athlète en passant par la personne reprenant le sport, pour l'amener grâce cette grande variété de mouvements et de pratiques à un développement harmonieux de son corps, de sa musculature, de son bien-être et de son équilibre corps - esprit.

Entraînement fonctionnel et callisthénique (avec aucun ou peu d'accessoires afin d'assurer un fonctionnement naturel optimal du corps), chaque semaine est l'occasion de nouveaux apprentissages, afin que votre corps doive à chaque fois s'adapter à de nouveaux défis et, petit à petit, se façonner afin de pouvoir répondre à tout type de challenge.