# midi actif

# PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

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, pour 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 d'automne de 12 cours et CHF 100.- pour la session de printemps de 15 cours (exceptions : crossboxing à Courroux ; yoga, Pilates, posture et Feldenkrais à Delémont; yoga, HIIT, renforcement musculaire et initiation au tennis à Porrentruy - CHF 100.- pour 12 cours et CHF 125.- pour 15 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**

# DELÉMONT

# PORRENTRUY

# FRANCHES-MONTAGNES

DELÉMONT

# 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

PISCINE
LA BLANCHERIE

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

MARIE-CLAIRE
MINATI

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 8 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 19 janvier 2026, pour 15 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

SALLE
PHYSIC CLUB

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

ALEXANDRE
YERSIN

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 8 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 19 janvier 2026, pour 15 fois

# POUND

En utilisant des baguettes légères conçues spécifiquement pour l'exercice, le Pound transforme la batterie en un moyen d'entraînement incroyablement efficace en ciblant la taille, en affinant les cuisses et en renforçant la musculature grâce à la combinaison de stabilité et de cardio.

Non seulement il offre un entraînement physique vigoureux, mais il permet également à votre cerveau et à votre corps de travailler ensemble pour un formidable coup de pouce cérébral.

Il peut réduire votre niveau de stress, renforcer le système immunitaire, abaisser la tension artérielle et combattre la douleur chronique, l'anxiété et la fatigue.

MAXIMUM 15 PERSONNES

SALLE
ENERGY ZONE
COURRENDLIN

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

MATTHIEU
SCHAFFNER

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 8 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 19 janvier 2026, pour 15 fois

# VINYASA YOGA

Le Yoga Vinyasa est une pratique dynamique où le corps et l'esprit se re-trouvent 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

SALLE
ST-RANDOALD 12

LUNDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

ANGELA
WILLEMIN

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 8 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 19 janvier 2026, 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

PISCINE
LA BLANCHERIE

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

MARIE-CLAIRE
MINATI

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 9 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 20 janvier 2026, 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

SALLE ORANGE
PRO SENECTUTE

MARDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

MARIELLE KURY

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 9 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 20 janvier 2026, pour 15 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

PISCINE
LA BLANCHERIE

MARDI

1 SESSION
- JANVIER À AVRIL 26

MÉLANIE MEIER

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 20 janvier 2026, pour 15 fois

# CROSSBOXING

Le crossboxing est une méthode d'entraînement complète et dynamique qui combine des exercices de type cross-training avec des techniques de boxe. Il s'agit d'un entraînement intensif qui vise à améliorer la condition physique générale en sollicitant à la fois le système cardiovasculaire et les muscles.

L'objectif du crossboxing est de développer la force, l'endurance, la coordination, la souplesse et l'agilité. Il permet également de brûler un grand nombre de calories, ce qui peut contribuer à la perte de poids et à la tonification musculaire. De plus, cette pratique aide à évacuer le stress et à améliorer la confiance en soi.

MAXIMUM 20 PERSONNES

JURA FIGHT ACADEMY COURROUX

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

ABDEL TAJANI

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 10 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 21 janvier 2026, 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 sétirer et de retrouver son énergie.

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

MAXIMUM 20 PERSONNES

SALLE ORANGE PRO SENECTUTE

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

SOPHIE MOINE

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 10 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 21 janvier 2026, 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| SALLE<br>BLANCHERIE 1 | JEUDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | FANNY MEIER |

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 11 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 22 janvier 2026, 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 8 PERSONNES

| | | | |
|---|---|---|---|
| SALLE<br>BLOCUP | JEUDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | JEAN-PIERRE<br>COUSSA |

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 11 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 22 janvier 2026, 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, les sportifs, danseurs et travailleurs l'utilisent pour diminuer les risques de blessure et d'usure.

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

MAXIMUM 14 PERSONNES

SALLE ORANGE
PRO SENECTUTE

JEUDI

1 SESSION
- JANVIER À AVRIL 26

ANITA RUBINI

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 22 janvier 2026, pour 15 fois

# APPRENDRE À COURIR
## (TECHNIQUES DE COURSE)

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.

Le cours Midi actif « Apprendre à courir » permettra aux non-initié·es 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

VESTIAIRES
BALNCHERIE 3

JEUDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

ANNE CRÉTIN

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 11 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 22 janvier 2026, 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 cardio-vasculaires, la diminution du stress, la prévention de certaines maladies, l'amélioration de la coordination, etc.

Les participant·es 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

VESTIAIRES BALNCHERIE 3

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

ANNE CRÉTIN

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 12 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 23 janvier 2026, 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 adaptable avec les pédales**

MAXIMUM 10 PERSONNES

SALLE PHYSIC CLUB

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

ALEXANDRE YERSIN

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 12 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 23 janvier 2026, 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

DOJO
ERIC HAENNI

VENDREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

CÉCILE
NIVARLET

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 12 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 23 janvier 2026, pour 15 fois

midi
actif


FONDATION 02
RUE DE L'AVENIR 23
2800 DELÉMONT
032 544 16 10
INFO@FONDATION02.CH

OFFICE DES SPORTS
RUE DU BANNÉ 23
2900 PORRENTRUY
032 420 34 50
OCS@JURA.CH

PORRENTRUY

# 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| PISCINE DES TILLEULS | LUNDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | SÉVERINE NAPPEZ |

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 8 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 19 janvier 2026, 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| SALLE PRIVÉE TILLEULS 5 | LUNDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | GAÉTANE VOILLAT |

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 8 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 19 janvier 2026, 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| PISCINE DES TILLEULS | MARDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | CHRISTOPHE WUEST |

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 9 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 20 janvier 2026, 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| BANNÉ 2 | MARDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | SÉVERINE NAPPEZ |

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 9 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mardi de la 2e session commencent le 20 janvier 2026, 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| TILLEULS | MARDI | 1 SESSION<br>- SEPT. À DÉC. 25 | MARGIT FRICHE |

Les cours du mardi de la 1re session commencent le 9 septembre 2025, 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 15 PERSONNES

LE STUDIO

MERCREDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

MEGAN BOURGEOIS

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 10 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 21 janvier 2026, 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

PISCINE DES TILLEULS

JEUDI

2 SESSIONS
- SEPT. À DÉC. 25
- JANVIER À MAI 26

SÉVERINE NAPPEZ

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 11 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 22 janvier 2026, 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 la/le 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| OISELIER A | JEUDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | JORDAN FAUDOT |

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 11 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 22 janvier 2026, pour 15 fois

# INITIATION AU TENNIS

NOUVEAU

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 est mis à disposition de chaque participant·e.**

MAXIMUM 8 PERSONNES

| | | | |
|---|---|---|---|
| TENNIS CLUB TENNIS COUVERT | JEUDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | LORENZO ANNICCHIARICO |

Les cours du jeudi de la 1re session commencent le 11 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du jeudi de la 2e session commencent le 22 janvier 2026, 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 15 PERSONNES

| LE STUDIO | VENDREDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | MEGAN BOURGEOIS |
|---|---|---|---|

Les cours du vendredi de la 1re session commencent le 12 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du vendredi de la 2e session commencent le 23 janvier 2026, pour 15 fois

# midi actif


FONDATION 02
RUE DE L'AVENIR 23
2800 DELÉMONT
032 544 16 10
INFO@FONDATION02.CH

OFFICE DES SPORTS
RUE DU BANNÉ 23
2900 PORRENTRUY
032 420 34 50
OCS@JURA.CH

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| PISCINE CLFM | LUNDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | CARMEN PAZOS |

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 8 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 19 janvier 2026, 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 15 PERSONNES

| | | | |
|---|---|---|---|
| SALLE POLYVALENTE LES BREULEUX | LUNDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | LUCIE DONZÉ |

Les cours du lundi de la 1re session commencent le 8 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du lundi de la 2e session commencent le 19 janvier 2026, pour 15 fois

# CROSS TRAINING

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| FITNESS ENERGY SAIGNELÉGIER | MERCREDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | CARMEN PAZOS |

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 10 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 21 janvier 2026, 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| SALLE POLYVALENTE LES BREULEUX | MERCREDI | 2 SESSIONS<br>- SEPT. À DÉC. 25<br>- JANVIER À MAI 26 | STACY ZENNARO |

Les cours du mercredi de la 1re session commencent le 10 septembre 2025, pour 12 fois

Les cours du mercredi de la 2e session commencent le 21 janvier 2026, pour 15 fois

midi actif


FONDATION 02
RUE DE L'AVENIR 23
2800 DELÉMONT
032 544 16 10
INFO@FONDATION02.CH

OFFICE DES SPORTS
RUE DU BANNÉ 23
2900 PORRENTRUY
032 420 34 50
OCS@JURA.CH