



Description des activités

Renforcement musculaire

Venez travailler votre force et votre endurance grâce à ce cours varié et dynamique où vous travaillerez l'ensemble de votre corps, ainsi que votre cœur, de manière adaptée ! Vous gagnerez en santé et en bien-être et perdrez en douleurs diverses (dos par ex.).

Course à pied

Courir, rien de plus simple et de plus sain : prévention de la perte osseuse, diminution du risque de pathologies cardio-vasculaires, contrôle du poids, bien-être physique et mental, etc. ! Profitez de précieux conseils et de l'expérience d'un athlète chevronné.

Hip-hop

Ce cours vous propose une initiation au Hip-hop et au Hip-hop freestyle. Vous y travaillerez les bases, le flow, le groove, la musicalité, la synchronicité en groupe ainsi que la création individuelle et en groupe. Un cours idéal pour booster votre développement personnel, votre plaisir et votre confiance en vous.

Stretching de posture

Le stretching de posture a pour but de renforcer les muscles en profondeur, de se relaxer et d'améliorer souplesse et équilibre au rythme de musiques douces.

Yoga

Axé sur l'amélioration de la force musculaire et de la souplesse, le Yoga offre une approche holistique visant à développer et à préserver la force, la souplesse et l'équilibre corporels. La synchronisation de la pratique avec la respiration en fait un instrument essentiel pour calmer le système nerveux et rétablir une connexion profonde avec le corps.

Conditions générales

Inscription

L'inscription est obligatoire pour chaque cours. Les places étant limitées, les inscriptions seront prises en compte sur la base de « premiers arrivés, premiers servis ». Néanmoins, priorité sera donnée aux personnes qui n'ont pas encore eu l'opportunité de suivre le cours désiré par le passé. L'organisateur se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre d'inscription n'est pas suffisant.

Les jeunes de moins de 16 ans ne peuvent pas s'inscrire aux activités proposées par Midi Mouvement.

Finance d'inscription

La finance d'inscription est à payer lors de la 1^{ère} séance. En cas de non-paiement, les inscriptions futures seront refusées.

Toute désinscription doit être annoncée à l'organisateur. Seul un certificat médical ou une raison majeure donnera lieu à un remboursement.

Assurance

Chaque participant est tenu de s'assurer personnellement contre le risque d'accident.

Responsabilité

En dehors des périodes de cours et en l'absence d'un moniteur, la Municipalité de Moutier ainsi que ses partenaires n'assument aucune responsabilité en cas d'accident. La Municipalité de Moutier ainsi que ses partenaires déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de perte d'objets dans les locaux.

Santé

Il est fortement recommandé à toute personne de plus de 40 ans de consulter un médecin avant de (re)commencer une activité imposant un effort physique, même modéré. De plus, les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques (cardiaques, respiratoires, articulaires, etc.) pouvant représenter une contre-indication à la pratique d'activités physiques auront préalablement consulté leur médecin et devront en aviser le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie et d'accident pouvant survenir pendant et après les entraînements.

Divers

Les autres problèmes qui pourraient survenir seront traités au cas par cas par l'organisateur (midimouvement@moutier.ch/ 079 315 53 35).