



Description des activités

Condition physique

La force, la vitesse, l'endurance, la coordination et la souplesse représente la condition physique. Améliorez-vous dans tous ces domaines grâce à ce cours varié et dynamique où vous ne vous ennuierez jamais ! Adapté à tous les niveaux.

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.

Pilates

La méthode pilates permet de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les principaux muscles qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale. Ce cours vous permettra de développer votre corps de façon harmonieuse, rectifiez vos mauvaises postures, restituez votre vitalité et stimulez votre esprit.

Yoga

Pratique dynamique et sportive, le Vinyasa yoga est un enchaînement de postures liées à la respiration qui détoxifie l'organisme, renforce la musculature, améliore la souplesse et l'équilibre et apporte bien-être et sérénité. Il apporte ainsi de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit.

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).