# Du sport, des jeux et des loisirs

cts BIEL-BIENNE

# bouge Bienne

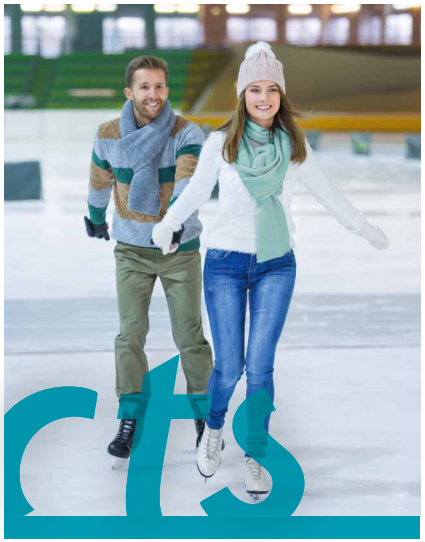
La CTS Biel-Bienne fait bouger tout Bienne et propose des activités pour toutes et tous. Qu'il s'agisse de fitness, de wellness, de jeux et d'amusement dans l'eau ou de patinage, l'offre de la CTS répondra aux souhaits de chacune et chacun.

cts FITNESS ..... 4

cts AQUA ..... 10

cts WELLNESS ..... 16

cts ICE ..... 20



# cts FITNESS

Des entraîneurs professionnels, une ambiance inspirante et un parc d'appareils polyvalents avec body monitoring dans un emplacement central : voilà de quoi se motiver ! Avez-vous envie d'optimiser votre condition physique ou d'augmenter de manière ciblée votre force, votre souplesse et votre coordination ? Notre programme d'entraînement vous garantit un succès durable. Voyez par vous-même !

### Entraînement d'endurance

L'entraînement d'endurance agit positivement sur le corps et le mental à plusieurs niveaux. Il a un effet positif sur le système cardio-vasculaire et le métabolisme. Nos appareils de cardio Matrix peuvent être utilisés pour s'échauffer avant une séance de musculation, ou encore pour des séances d'entraînement d'endurance ciblées.

### Entraînement avec des haltères

S'entraîner avec des poids libres est plus exigeant en terme de coordination que sur des appareils. Cela nécessite une bonne stabilisation du tronc. L'un des avantages est la multitude des utilisations possibles. Pour une exécution correcte, demandez à nos instructrices et instructeurs de vous montrer les exercices et techniques adéquats !

### Entraînement sur les appareils

La musculation sur les appareils sollicite certains groupes musculaires de manière isolée. Comme les mouvements sont guidés, cet entraînement convient particulièrement aux débutantes et débutants. Même si vous êtes expérimentés, vous pouvez utiliser des appareils de musculation pour compléter ou varier les exercices et cibler certains groupes musculaires.

### Stretching et massage des fascias

Qu'il soit effectué debout ou sur un tapis, le stretching joue un rôle important pour les muscles et les articulations mobiles. Des outils tels que les rouleaux Black ou Triggerpoint sont à votre disposition pour masser vos fascias. Le massage élimine les tensions musculaires et les adhérences dans les tissus conjonctifs, assure l'élasticité et la vitalité, et peut ainsi soulager la douleur.

### Bodytrax

Boditrax est une nouvelle balance servant à mesurer les valeurs corporelles importantes : ce bodymonitoring corporel vous aide à atteindre et à suivre vos objectifs personnels de fitness.
Avec chaque abonnement de CTS Fitness, vous recevez gratuitement vos valeurs mesurées à l'aide de la balance Boditrax, puis pouvez les consulter à tout moment dans l'application Boditrax.

# Séance d'essai et entraînement personnalisé

**Vous n'êtes jamais venus chez nous ?**
Nous nous ferons un plaisir de vous montrer les locaux de CTS FITNESS, CTS AQUA et de CTS WELLNESS. Faites une séance d'essai et testez puis gratuitement notre offre de fitness pendant deux jours (cours, CTS AQUA et CTS WELLNESS inclus).

**La séance d'essai** (env. 90 min) comprend :
- Anamnèse et évaluation des risques avec le coach
- Définition d'objectifs
- Échauffement
- Accompagnement sur les appareils
- Retour au calme
- Informations et recommandations sur les abonnements, les prix et le programme de cours.
- Option de suivre ensuite deux journées d'essai

Au terme de vos journées d'essai au CTS FITNESS, vous pourrez décider si vous souhaitez continuer à vous entraîner chez nous.

**Entraînement personnalisé**
Si vous souscrivez à un abonnement, il est recommandé que nous examinions et ajustions régulièrement ensemble vos objectifs. Le mieux est d'effectuer un entraînement de contrôle avec votre coach tous les 2 à 3 mois (60 à 90 minutes) afin de procéder à des ajustements ou de définir de nouveaux objectifs. Notre accompagnement s'adapte entièrement à vos objectifs personnels. Dès le début, nous vous conseillons et vous accompagnons de manière individuelle, et ce jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif.

Bien sûr, vous pouvez aussi vous entraîner chez nous sans initiation. Pour cela, il est toutefois nécessaire de remplir une décharge de responsabilité sur place.

Cliquez ici pour en savoir plus.

# Groupfitness : une offre polyvalente pour les jeunes et les moins jeunes

Envie de renforcer, de raffermir et de modeler votre corps de manière ciblée ? Ou cherchez-vous plutôt, en raison de problèmes de santé, à débuter en douceur afin d'améliorer votre condition physique, votre force ou votre mobilité ? Du cycling au yoga, notre offre de Groupfitness proposant plus de 25 cours collectifs répondra aux souhaits de chacune et chacun. Notre programme prévoit même du jogging en groupe, et aussi de nombreuses autres possibilités spécifiquement adaptées à vos besoins.

N'hésitez pas à parcourir notre offre et à y jeter un coup d'œil sans engagement.

# Fitness pour les patients cardiaques

Les patientes et patients cardiaques ont des besoins très spécifiques. Nous vous proposons un entraînement d'endurance, de force et de coordination adapté ainsi qu'un suivi individuel par une cardiothérapeute diplômée.

**Horaires :** jeudi de 9h00 à 10h00 et de 10h15 à 11h15

**En cas d'intérêt, contactez-nous au 032 329 19 55 ou à l'adresse fitness@ctsbiel-bienne.ch.**

# Offres spéciales

## Offre pour les clubs

Nous avons un ancrage régional fort et travaillons en partenariat avec les clubs locaux. Nous proposons un entraînement encadré et des offres spéciales attrayantes pour les membres de clubs. Nous serons heureux de soutenir également votre club !

## Offre pour les entreprises

Les personnes qui se sentent bien physiquement et mentalement sont plus heureuses et plus productives au travail. Et si vous réserviez chez nous une offre sportive sur mesure, comprenant du fitness individuel et des cours collectifs de Groupfitness, pour votre personnel ? Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller !

**Concernant les offres pour les clubs et les entreprises, contactez-nous au 032 329 19 19 ou à l'adresse info@ctsbiel-bienne.ch.**

## Offre de physiothérapie

Dans notre centre d'entraînement, «Physiotherapie Balance», un cabinet régional renommé, dirigé par Marc et Franziska Chevalier-Swierstra, veille au bien-être de votre appareil locomoteur. Le traitement vise à soulager ou à éliminer la douleur et ses conséquences, à favoriser la perception du corps afin de briser les schémas négatifs et à améliorer les capacités fonctionnelles physiques pour une meilleure qualité de vie.

**Contact Physio Balance :** 032 329 19 57 ou physio-balance@hin.ch

# Prix et abonnements

| Produit | Entrée unique | 12 entrées | 1 mois | 6 mois | 1 an | 2 ans |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fitness et Groupfintess illimités** | | | | | | |
| **Fit** Musculation, Groupfitness, piscine couverte, plage et patinoire | 25.– | 249.– | 186.– | 717.– | 99.50*/ 955.– | 87.–*/ 1663.– |
| **Fitness, Groupfitness et Wellness illimités** | | | | | | |
| **Fit+** Musculation, Groupfitness, piscine couverte, sauna, plage et patinoire | 36.– | 361.– | 236.– | 837.– | 111.50*/ 1072.– | 99.50*/ 1903.– |
| **Fitness et Groupfitness illimités et 3 entrées Wellness** | | | | | | |
| **Fit Young (-23 ans)** Musculation, Groupfitness, piscine couverte, sauna, plage et patinoire | | | | | 61.–*/ 590.– | |
| **Fitness, Groupfitness et Wellness pendant une durée limitée**** | | | | | | |
| **FitBestAge (+63 ans)**** Musculation, Groupfitness, piscine couverte, sauna, plage et patinoire | | | | | 61.–*/ 590.– | |
| **Suppléments pour les services** | | | | | | |
| **Upgrade linge** | 4.– | | | | | |
| **Upgrade abo***** | 12.50 | | | | | |
| **Offres spéciales** | | | | | | |
| **Heart 1** Groupe d'entraînement cardiovasculaire et piscine couverte | | | | 614.– | 819.– | |
| **Heart AVS** Groupe d'entraînement cardiovasculaire et piscine couverte | | | | 522.– | 696.– | |
| **Heart Fit** Groupe d'entraînement cardiovasculaire, fitness, Groupfitness, piscine couverte, plage, patinoire | | | | 793.– | 1059.– | |
| **Heart Fit AVS** Groupe d'entraînement cardiovasculaire, fitness, Groupfitness, piscine couverte, plage, patinoire | | | | 687.– | 915.– | |
| **Entrées Groupfitness** | | | | | | |
| **FitGroup** Groupfitness | 20.– | 199.– | | 693.– | 95.–/913.– | |

*Prix par mois
** Abonnements à durée limitée : Lu à Ve 7h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00, Sa et Di illimité
*** En plus de l'abonnement Fit : wellness illimité pendant une journée

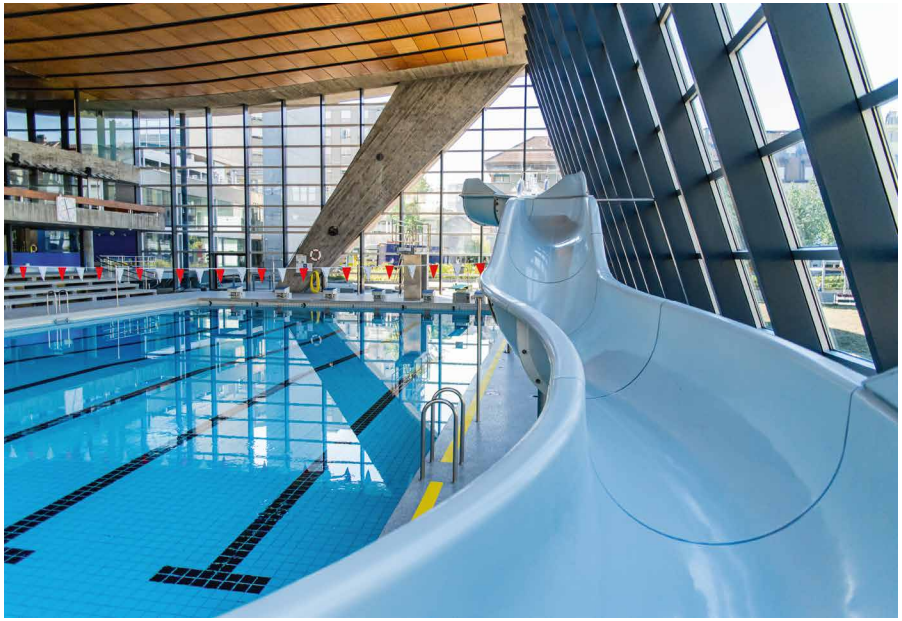
- Séance d'essai de 90 minutes. Ensuite, offre d'essai optionnelle pour tester l'offre de fitness CTS, y compris les cours, l'aqua et le wellness. Après l'expiration des journées d'essai : option entraînement d'introduction gratuit avec entraîneur (1,5 h) ; par la suite, un nouveau programme d'entraînement est établi tous les 3 mois avec l'entraîneur.
- Frais d'inscription : aucun
- Conditions de paiement : espèces, cartes de débit, cartes de crédit, Twint ou facture mensuelle (voir frais de gestion)
- Frais de gestion : facture papier CHF 5.– de frais supplémentaires par facture, facture numérique CHF 0.– de frais supplémentaires
- AVS/Étudiants/AI : 15% de réduction
- À partir d'1 mois : y compris plage, patinoire et piscine couverte
- Âge minimum pour la souscription d'un abonnement de fitness : 16 ans (<18 ans avec signature du représentant légal/Accès au centre de fitness à partir de 16 ans)
- Tous les prix s'entendent en CHF, TVA incluse

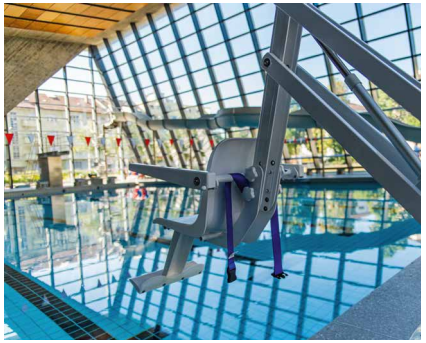
# cts AQUA

Se mouvoir dans l'eau est source de bien-être et procure autant de plaisir dans une piscine couverte qu'à la mer. La natation entretient les articulations et convient à toutes les phases de la vie. C'est aussi vrai pour la gymnastique aquatique ! Profitez de nos différentes offres, du cours de natation pour enfants à l'Aqua-Fit.

## Piscine couverte

**La natation : sport et bien-être pour toutes et tous**
Que vous souhaitiez vous amuser avec vos enfants ou faire vos longueurs en toute tranquilité : à la piscine couverte de Bienne, vous trouverez un bassin de 25 mètres avec six couloirs de nage, un bassin d'apprentissage, un plongeoir d'un mètre et un autre de trois mètres ainsi qu'un long toboggan.





**Accessibilité pour toutes et tous**
Avec notre élévateur de piscine ultra-moderne Nosag i-SWIM2, nous permettons aux personnes à mobilité réduite de s'immerger dans l'eau vivifiante. L'élévateur de piscine mobile peut facilement être déplacé jusqu'au lieu d'utilisation.

Pour en savoir plus, veuillez consulter notre site web.

# Fitness aquatique

Les cours de fitness aquatique sont parfaits pour entraîner les muscles et les articulations en douceur. N'hésitez pas à venir tester !

**Cours Aqua-Fit (avec gilet Wet Vest)**
L'exercice en eau profonde avec un gilet de natation qui aide à flotter entraîne en douceur toute la musculature et l'appareil cardiovasculaire, ce qui est idéal pour la rééducation ou en complément d'un autre entraînement.

**Cours d'Aqua-Gym**
Le cours d'Aqua-Gym, très apprécié, a lieu dans un bassin avec de l'eau jusqu'aux hanches. La résistance de l'eau permet de renforcer la musculature sans trop solliciter les articulations.

**Aqua Zumba®**
L'Aqua- Zumba® c'est la Zumba® dans l'eau ! Un entraînement énergique aux rythmes chauds qui vous met de bonne humeur.

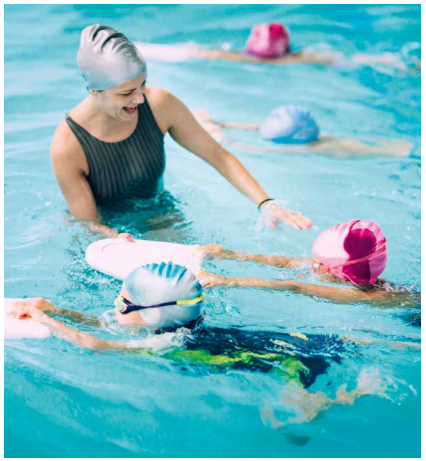
Vous trouverez sur notre site web une description détaillée de tous les cours ainsi que les dates, les conditions et les prix.

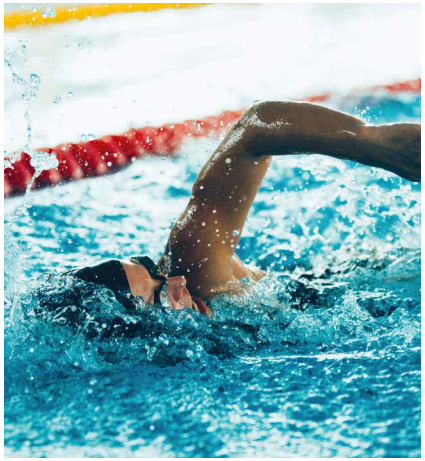


# École de natation

**Pour les adultes**
Souhaitez-vous enfin apprendre à nager ? Ou améliorer votre technique ? Être en pleine forme grâce à notre entraînement d'endurance au crawl ? La piscine couverte de Bienne propose des cours de natation variés pour les débutants comme pour les nageurs confirmés. Vous trouverez certainement vous aussi un cours adapté à vos besoins.

**Pour les enfants**
Dès l'âge de 3 ans, les plus petits peuvent s'habituer à l'eau de manière ludique lors de cours parents-enfants organisés chez nous. À partir du cours Phoque, que les enfants suivent seuls, ils progressent régulièrement, à leur propre rythme. Dans les cours de natation, les enfants peuvent passer des brevets jusqu'à l'ours polaire. S'ils réussissent leur test final, ils reçoivent un insigne en tissu, et sont fiers d'eux à juste titre !





Nous accordons une grande importance à la qualité de l'ensemble de nos cours. Ayez l'assurance d'être guidés par des instructeurs expérimentés, qui se perfectionnent en permanence. Le nombre de participants est limité.

Vous trouverez sur notre site web une description détaillée de tous les cours ainsi que les dates, les conditions, les prix et le formulaire d'inscription.

**Nous nous tenons volontiers à votre disposition pour toute question concernant les cours de natation au 032 329 19 19, ou à l'adresse aqua@ctsbiel-bienne.ch.**

# Plage

Une plage de sable au cœur de Bienne : l'été, entre mi-mai et début septembre, vous pouvez vous amuser, vous détendre et régaler vos papilles. Notre espace baignade avec sa plage de sable accessible en plein centre de Bienne offre un plongeoir, une aire de jeux et de repos, des tables de ping-pong, des terrains de beach volley et de beach soccar ainsi q'un parc aquatique.

En cas de mauvais temps, la plage peut fermer plus tôt que prévu. Veuillez vous informer des heures d'ouverture actuelles sur notre site web.



# Prix et abonnements

| Produit | Entrée unique | 12 entrées | 6 mois | 1 an |
|---|---|---|---|---|
| **Piscine couverte** | | | | |
| Aqua Adultes | 9.– | 88.– | 225.– | 340.– |
| Aqua AVS/Étudiants | 7.– | 70.– | 191.– | 285.– |
| Aqua Enfants* | 4.50 | 44.– | 113.–** | 163.–** |
| **Fitness aquatique** | | | | |
| Aqua Fit | 20.– | 199.– | | |
| Aqua Gym | 16.– | 162.– | | |
| Aqua Zumba | 16.– | 162.– | | |

## Cours de natation***

| Cours de natation privé 45 min | |
|---|---|
| 1 personne | 88.– |
| 2 personnes | 131.– |
| 3 personnes | 153.– |
| **Cours de natation privé 30 min** | |
| 1 personne | 69.– |

| Parent-enfant | |
|---|---|
| 10 leçons de 30 min | 164.– |
| **Cours trimestriels de natation enfants** | |
| 10 leçons de 30 min | 164.– |
| 10 leçons de 45 min | 246.– |
| **Courstrimestriels de natation adultes** | |
| 10 leçons de 45 min | 288.– |
| **Cours de natation pendant les vacances (enfants)** | |
| 6 leçons de 45 min | 148.– |

## Plage

| Produit | Entrée unique | 12 entrées | Saison |
|---|---|---|---|
| **Plage** | | | |
| Aqua Adultes | 5.– | 50.– | 65.– |
| Aqua AVS/Étudiants | 4.– | 40.– | 45.– |
| Aqua Enfants* | 2.50 | 25.– | 35.–** |

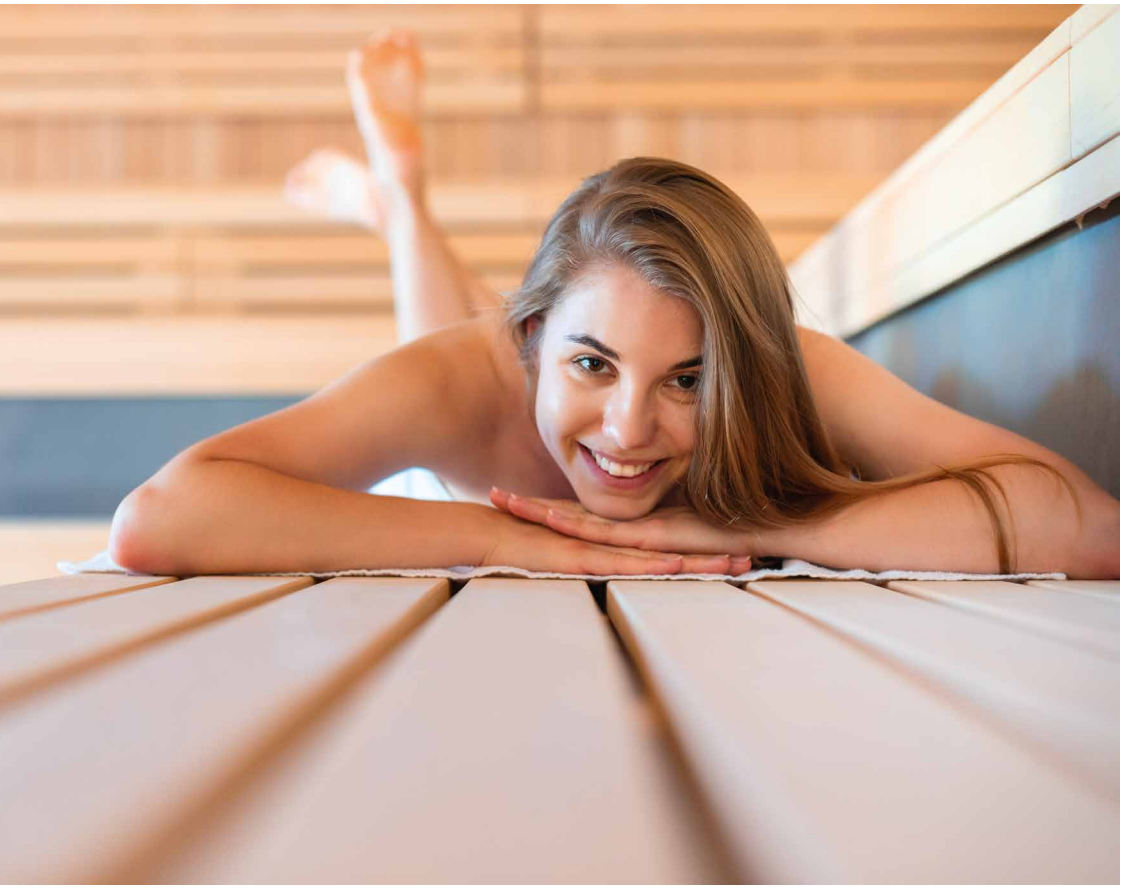
| Produit | 1 journée | ½journée | 1h/1h Club | Ballon | Dépôt |
|---|---|---|---|---|---|
| **Sport à l'extérieur** | | | | | |
| Beach Volley | 100.– | 80.– | 30.–/20.– | 5.– | 10.– |

* De 7 à 15 ans
** Abonnements réservés aux enfants de plus de 7 ans. Accès pour les enfants de moins de 12 ans uniquement en compagnie d'adultes qui offrent la garantie d'une surveillance adéquate
*** Entrée à la piscine couverte incluse

• AVS/Étudiants/AI : 15% de réduction
• Tous les prix s'entendent en CHF, TVA incluse

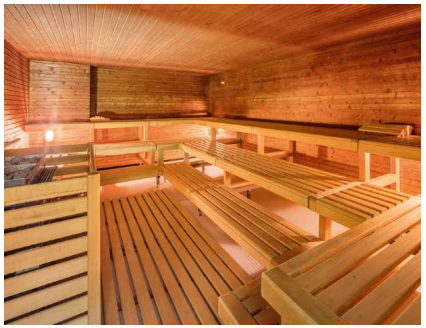
# cts WELLNESS

Que vous préfériez transpirer ou vous détendre, profitez de moments reposants dans nos espaces wellness au Palais des Congrès, l'un d'entre eux étant réservé aux femmes.



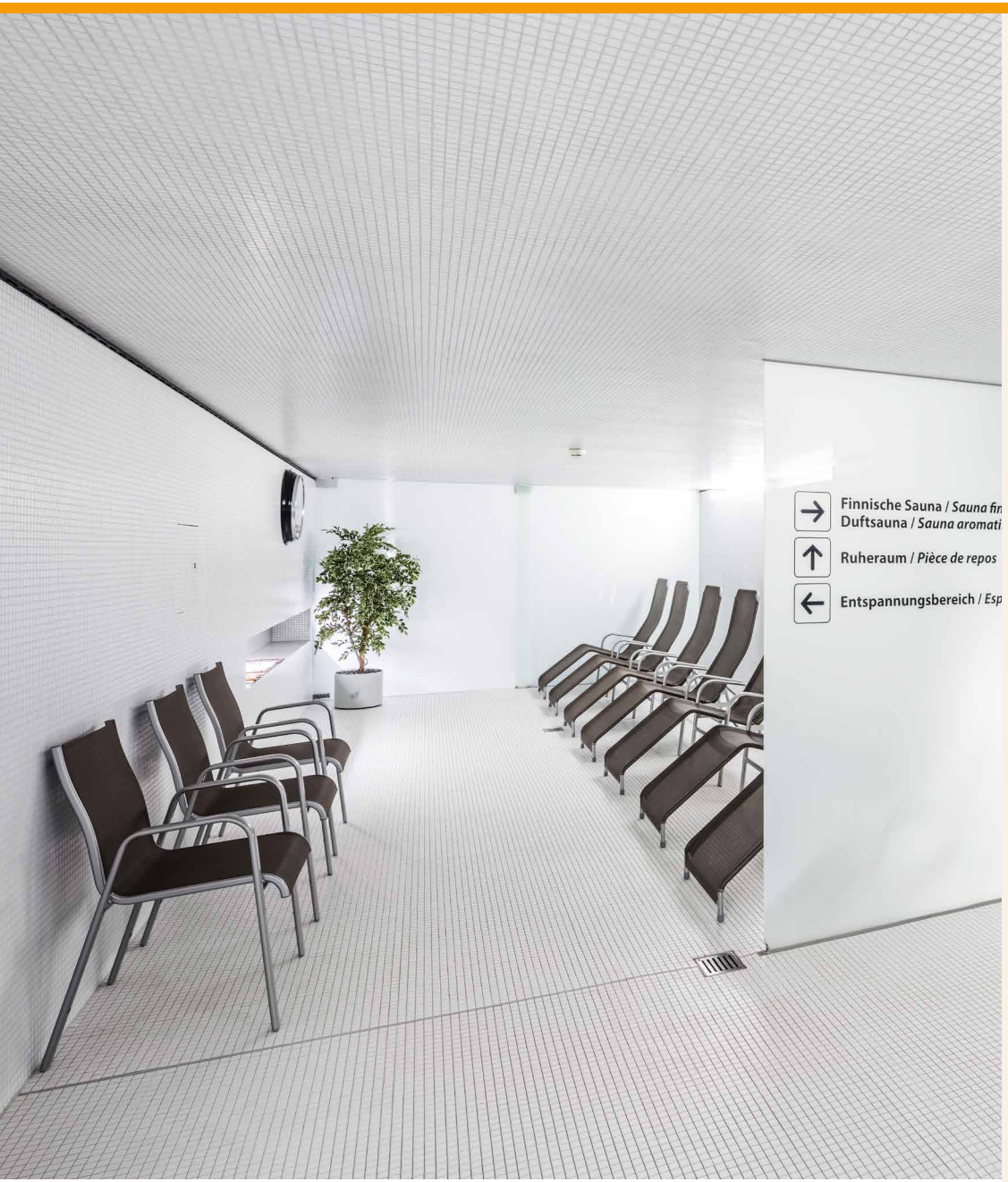
**Un instant de douceur dans le sauna aromatisé**
Des températures basses de 55 à 60°C et une humidité de l'air de 40% préservent votre circulation sanguine et ont un effet libérateur et apaisant sur les voies respiratoires.

**Un instant de repos sur une pierre chaude**
Après votre séance de sauna, détendez-vous sur une chaise longue en pierre chaude. La chaleur détend vos muscles, même après l'entraînement le plus éprouvant.



**Un instant revigorant et purifiant dans le sauna finlandais**
Le sauna finlandais classique à 85°C et 10 à 15% d'humidité stimule la circulation sanguine et favorise l'élimination des toxines. En vous rafraîchissant sous la douche ou dans le bassin d'eau froide, vous renforcez votre système immunitaire et vivez un pur moment de fraîcheur.

**Solarium**
Envie d'un teint légèrement hâlé ? Notre solarium en libre-service Luxura X7 est à votre disposition. Il n'est pas compris dans le prix des abonnements et fonctionne avec des pièces de monnaie (CHF 5.– les 5 minutes).




# Prix et abonnements

| Produit | Entrée unique | 12 entrées | 6 mois | 1 an | 2 ans |
|---|---|---|---|---|---|
| **Wellness** | | | | | |
| **Wellness** | 30.– | 299.– | 100.–*/476.– | 75.–*/711.– | 62.–*/1180.– |
| **Wellness Best Age (+63 ans)**** | | | | 50.–*/470.– | |
| **Upgrade linge** | 4.– | | | | |
| **Upgrade abo***** | 12.50 | | | | |

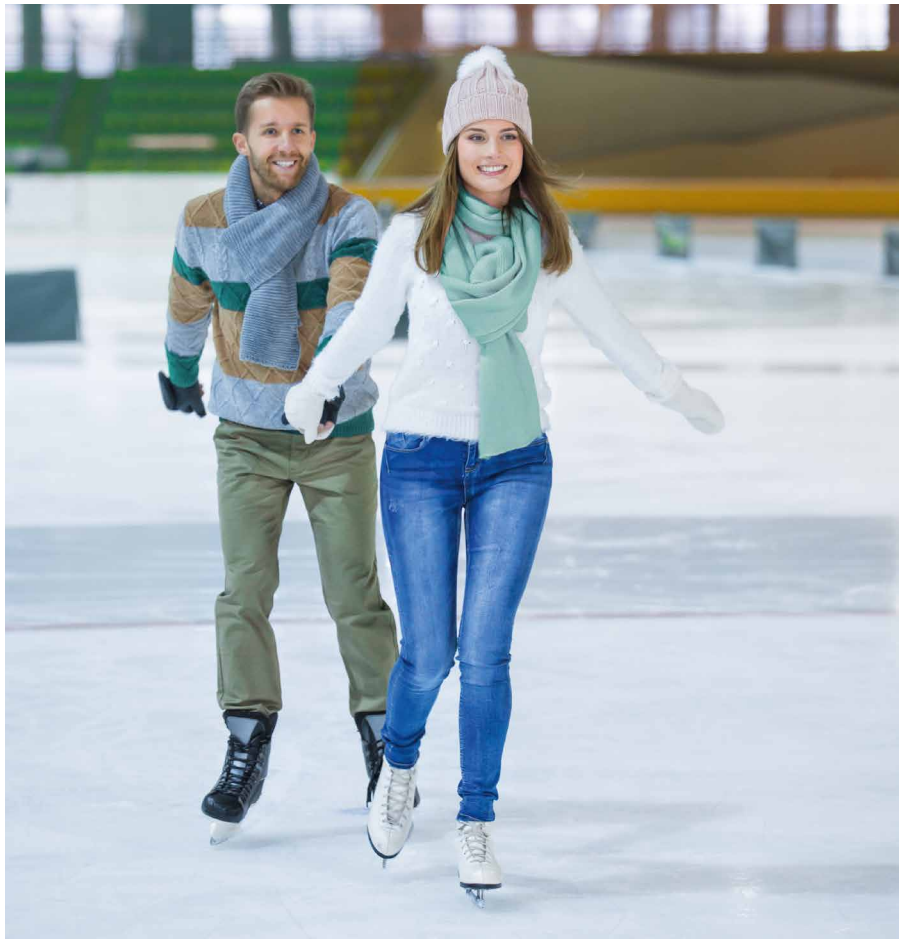
* Prix par mois
** Abonnements à durée limitée : Lu à Ve 7h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00, Sa et Di illimité
*** En plus de l'abonnement Wellness : fitness et groupfitness illimités pour une journée

- AVS / Étudiants / AI : 15% de réduction
- Âge minimum pour la souscription d'un abonnement de wellness : 16 ans (<18 ans avec signature du représentant légal / Accès au centre de fitness à partir de 16 ans)
- Tous les prix s'entendent en CHF, TVA incluse

Pour plus d'informations et les heures d'ouverture actuelles, veuillez consulter notre site web.

# cts ICE

Osez vous aventurer sur la glace ! Difficile de trouver plus ludique pour entraîner son endurance, sa coordination et son équilibre.



## Patinage sur glace

La Tissot Arena abrite une patinoire intérieure ainsi qu'une patinoire extérieure couverte. Petits et grands trouveront leur bonheur en patinant lors des ouvertures publiques ou en s'amusant lors de la location privée.

## Location de la patinoire

L'espace intérieur de l'Arena ainsi que la patinoire extérieure couverte peuvent être loués pour des matchs, des entraînements ou des jeux récréatifs. Nous acceptons les réservations à partir de juillet au 032 329 19 35 ou à l'adresse eismiete@ctsbiel-bienne.ch.

## Casiers à louer

La Tissot Arena dispose de 200 casiers ventilés et de 14 casiers pour gardiens de but à louer, qui sont parfaits pour ranger votre équipement de hockey ou de patinage. Contact : 032 329 19 35 ou eismiete@ctsbiel-bienne.ch.

## Écoles

Du lundi au vendredi, de 8h00 à 9h00, la patinoire extérieure couverte est exclusivement réservée aux écoles. Une inscription avec une éventuelle réservation des patins de location est obligatoire (prix pour les écoles : CHF 3.50 la paire). Contact : 032 530 90 95 ou eisbahn@ctsbiel-bienne.ch.

*Tissot Arena, patinoire extérieure*

*Tissot Arena, patinoire intérieure*

# Prix et abonnements

| Produit | Entrée unique | 12 entrées | Saison |
|---|---|---|---|
| **Patinage sur glace** | | | |
| Adultes | 9.50 | 95.– | 225.– |
| AVS/Étudiants/Apprentis | 7.50 | 75.– | 190.– |
| Enfants* | 5.– | 50.– | 110.–** |
| Location de patins à glace | 9.50 | | |
| Location de patins à glace pour les écoles | 3.50 | | |
| Aguisage des patins à glace | 10.– | | |

* De 7 à 15 ans
** Abonnements réservés aux enfants de plus de 7 ans. Accès pour les enfants de moins de 12 ans uniquement en compagnie d'adultes qui offrent la garantie d'une surveillance adéquate

- AVS / Étudiants / AI : 15% de réduction
- Tous les prix s'entendent en CHF, TVA incluse

## Location de la patinoire (par heure)

| | |
|---|---|
| Équipe jeux récréatifs stade de glace | 301.–* |
| Équipe jeux récréatifs patinoire extérieure | 251.–* |
| Clubs de ligue stade de glace | 264.–* |
| Clubs de ligue patinoire extérieure | 236.–* |
| Nettoyage patinoire | 61.– |
| Vestiaire | incl. |
| Casier pour la saison | 151.– |
| Cadenas de dépôt | 100.– |

* Chaque heure supplémentaire + 60.–

- Tous les prix s'entendent en CHF, TVA incluse

Pour plus d'informations et les heures d'ouverture actuelles, veuillez consulter notre site web.

01.24/CH-FR/Réserve d'adaptation des prix et des prestations

# cts BIEL-BIENNE

**CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA**
Rue centrale 60
Case postale 336
CH-2501 Biel/Bienne
032 329 19 19

**Demandes générales :**
info@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 19
**Fitness :**
fitness@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 55
**Aqua & Wellness :**
aqua@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 19

**Plage**
Plage de Bienne
Uferweg 40
2560 Nidau

strandbad@ctsbiel-bienne.ch
032 323 12 06

**Tissot Arena**
Boulevard des Sports 18
2504 Biel-Bienne

**Stade de glace :**
eisbahn@ctsbiel-bienne.ch | 032 530 90 95
**Location patinoire :**
eismiete@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 35

**www.ctsbiel-bienne.ch**