



Sport, plaisir et détente

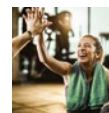


cts BIEL-BIENNE

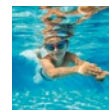


bouge Bienne

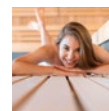
La CTS Biel-Bienne fait bouger tout Bienne et propose des activités pour toutes et tous. Qu'il s'agisse de fitness, de wellness, de jeux et d'amusement dans l'eau ou de patinage, l'offre de la CTS répondra aux souhaits de chacune et chacun.



cts FITNESS 4



cts AQUA 10



cts WELLNESS 16



cts ARENA SPORTS 20

cts ICE 22

cts TURF 26



cts FITNESS

Des entraîneurs professionnels, une ambiance inspirante et un parc d'appareils polyvalents 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 ? Nos programmes d'entraînement vous garantissent 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 ainsi que le métabolisme. Nos appareils de cardio peuvent être utilisés pour s'échauffer avant une séance de musculation, ou encore lors de séances d'entraînement d'endurance ciblées.



Musculation sans appareils

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 les appareils de musculation pour compléter ou varier les exercices et cibler ainsi 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 pour les fascias sont à votre disposition pour masser des zones de tension spécifiques. Le massage élimine les tensions musculaires et les adhérences dans les tissus conjonctifs, assure l'élasticité et la vitalité et apaise la douleur.

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 CTS WELLNESS. Faites une séance d'essai et testez ensuite notre offre de fitness (Groupfitness, CTS AQUA, CTS WELLNESS et CTS ICE 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
- Cool Down
- Informations et recommandations sur les abonnements, les prix et le programme de cours.
- Ensuite, option pour tester l'ensemble de l'offre CTS sport.

Entraînement personnalisé

Si vous souscrivez un abonnement, nous vous recommandons d'ajuster régulièrement 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 projets sportifs personnels. Dès le début, nous vous conseillons et vous accompagnons de manière individuelle, et ce jusqu'à ce que vous atteigniez les résultats escomptés.

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 : pour toutes et tous

Envie de renforcer, de raffermir et de modeler votre corps ? Ou cherchez-vous plutôt, en raison de problèmes de santé, à débiter en douceur afin d'améliorer votre condition physique, votre force ou votre mobilité ? Du cycling au yoga, notre offre de Groupfitness propose une grande palette de cours collectifs différents et elle répondra aux souhaits de chacune et chacun. Notre programme inclut également du jogging en groupe et de nombreuses autres possibilités adaptées à vos besoins.



Consultez notre offre 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 cardiologue diplômée.

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



Heures d'ouverture du fitness



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@ctsbien-bienne.ch.

Offre de physiothérapie

Dans notre centre d'entraînement, «Physio 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 Groupfitness illimités						
Fit Fitness, Groupfitness, piscine couverte, plage et patinoire	25.–	249.–	186.–	717.–	99.50°/ 955.–	87.–°/ 1663.–
Fitness, Groupfitness et Wellness illimités						
Fit+ Fitness, 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						
FitTeen (16–20 ans) Fitness, Groupfitness, piscine couverte, sauna, plage et patinoire					63.–°/ 620.–	
Fit Young (21–25 ans) Fitness, Groupfitness, piscine couverte, sauna, plage et patinoire					79.–°/ 820.–	
Fitness, Groupfitness et Wellness pendant l'horaire limité**						
FitBestAge (+63 ans) Fitness, Groupfitness, piscine couverte, sauna, plage et patinoire					63.–°/ 620.–	
Suppléments pour les services						
Location linge de bain	5.–					
Location linge de fitness	3.50					
Upgrade abo***	12.50					
Offres spéciales						
Heart Fit Groupe d'entraînement cardio-vasculaire, fitness et piscine couverte					860.–	
Entrées Groupfitness						
FitGroup Groupfitness	20.–	199.–				

* Prix par mois

** Abonnements à horaire limité : 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'espace de fitness CTS, y compris Groupfitness, piscine couverte, plage et patinoire. Après l'option d'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.
- 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 l'exception de l'abo FitTeen, FitYoung, FitBestAge et Heart Fit)
- À partir d'1 mois : y compris plage, patinoire et piscine couverte (à l'exception de l'abo Heart Fit)
- 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), s'applique également aux séances d'essai
- Tous les prix s'entendent en CHF, TVA incluse

cts AQUA

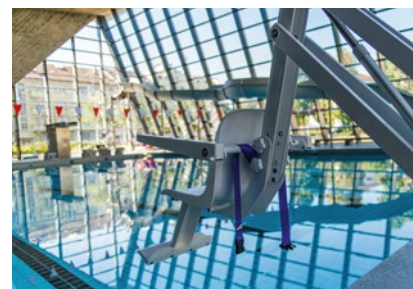
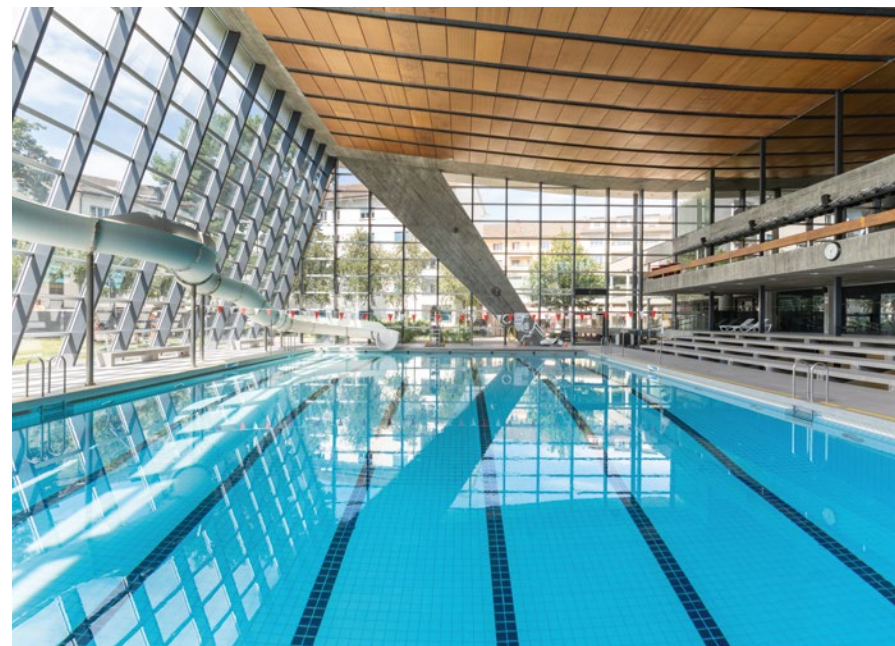
Bouger dans l'eau est source de bien-être et procure autant de plaisir dans une piscine couverte qu'à la mer. La natation entretient les articulations et convient à toutes les phases de la vie. C'est aussi vrai pour la gymnastique aquatique ! Profitez de nos différentes offres, du cours de natation pour 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 tranquillité : à la piscine couverte de Bienne, vous trouverez un bassin de 25 mètres avec six couloirs de nage, un bassin d'apprentissage, un plongeur d'un mètre et un autre de trois mètres ainsi qu'un long toboggan.



Accessibilité pour toutes et tous

Avec notre élévateur Nosag i-SWIM2, nous permettons aux personnes à mobilité réduite de s'immerger dans l'eau. Il peut facilement être déplacé jusqu'au lieu d'utilisation.



Pour en savoir plus, veuillez consulter notre site web.

Fitness aquatique

Les cours collectifs aquatiques 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 le système cardiovasculaire. Idéal pour la rééducation ou en complément d'un autre entraînement.



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

Cours d'Aqua-Gym

Le cours d'Aqua-Gym, très apprécié, a lieu dans le petit bassin. La résistance de l'eau permet de renforcer la musculature sans trop solliciter les articulations.

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 4 ans, les plus petits peuvent s'habituer à l'eau de manière ludique 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 le test final, ils reçoivent un insigne en tissu, une belle récompense dont ils peuvent être fiers.



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 pour les cours privées.



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@ctsbien-bienne.ch.



Plage

Une plage de sable au cœur de Bienne : l'été, entre la 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 beachvolley ainsi qu'un parc aquatique.



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

Prix et abonnements

Produit	Entrée unique	12 entrées	6 mois	1 an
Piscine couverte				
Aqua Adultes Piscine couverte, plage, patinoire, pour les abos d'une durée minimale de 6 mois	9.–	88.–	225.–	340.–
Aqua Kids* Piscine couverte, plage, patinoire, pour les abos d'une durée minimale de 6 mois	4.50	44.–	113.–**	163.–**
Aqua Family 2 Ad./2 Enf.*	23.–			
Fitness aquatique				
Aqua Fit	20.–	199.–		
Aqua Gym	16.–	162.–		

Cours de natation***

Cours de natation privé 45 min

1 personne	88.–
2 personnes	131.–
3 personnes	153.–

15 % de rabais par tranche de 5 leçons

Cours de natation privé 30 min

1 personne	69.–
-------------------	------

Cours trimestriels de natation enfants

10 leçons de 30 min	164.–
10 leçons de 45 min	246.–

Cours de natation pendant les vacances enfants

6 leçons de 45 min	148.–
---------------------------	-------

Cours collectifs pour adultes

5 leçons de 45 min	175.–****
---------------------------	-----------

Plage

Produit	Entrée unique	12 entrées	Saison	
Plage				
Plage Adultes	5.–	50.–	65.–	
Plage Kids ^o	2.50	25.–	35.– ^{oo}	
Plage Family 2 Ad./2 Enf. ^o	12.–			
Produit	1 journée	½journée	1 h	Ballon
Sport à l'extérieur				
Beachvolley	120.–	100.–	30.–	5.–

* De 7 à 15 ans

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

*** Entrée à la piscine couverte incluse, enfants de moins de 12 ans uniquement en compagnie d'adultes

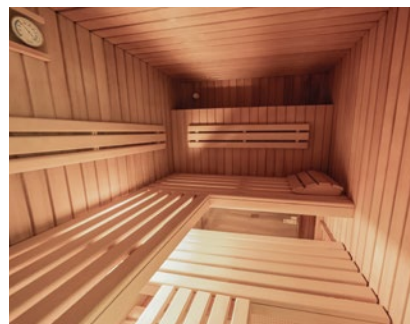
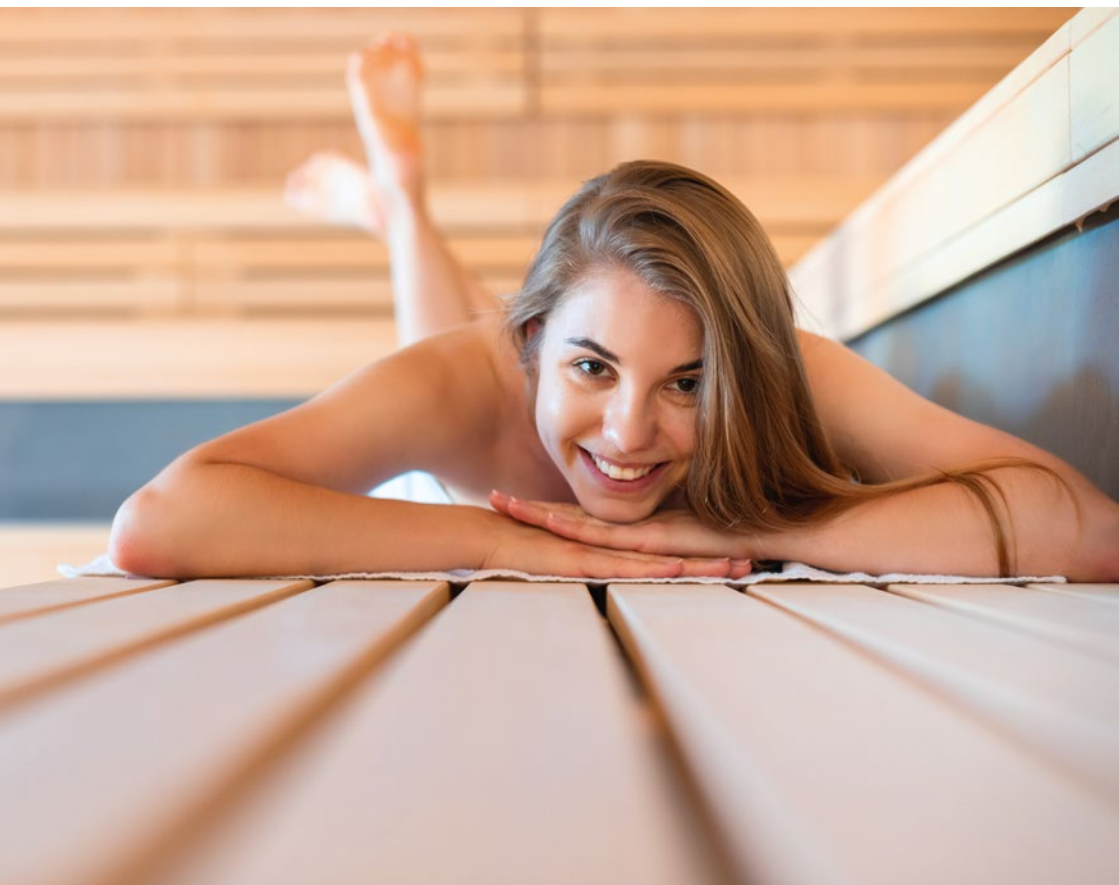
**** Cours comprenant l'accès libre à la piscine couverte pendant les 5 semaines du cours : CHF 220.–

• AVS / Étudiants / AI : 15% de réduction

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

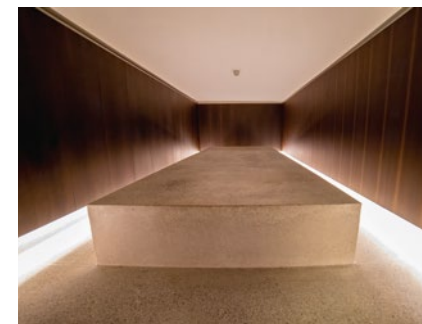
cts WELLNESS

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



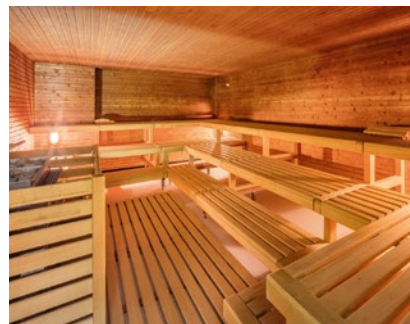
Un instant de douceur dans le sauna aromatisé

Des températures basses de 55 à 60°C et une humidité de l'air de 35 à 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 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 Wellness, piscine couverte, plage et patinoire	28.–	279.–	469.–	74.–*/699.–	61.–*/1160.–
Wellness Best Age*** (*+63 ans) Wellness, piscine couverte, plage et patinoire				52.–*/490.–	
Location linge de bain	5.–				
Upgrade abo**	12.50				

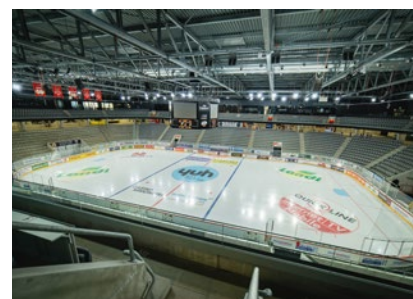
- * Prix par mois
** En plus de l'abonnement Wellness : fitness et groupfitness illimités pour une journée
*** Abonnements à horaire limité : Lu à Ve 7h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00, Sa et Di illimité
- AVS / Etudiants / AI : 15% de réduction
 - Âge minimum pour la souscription d'un abonnement de wellness : 16 ans (<18 ans avec la signature du représentant légal / Accès à l'espace wellness 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.

rts ARENA SPORTS

La Tissot Arena est l'endroit idéal pour le sport, les entraînements et les événements. Elle est ouverte aux clubs, aux camps, aux entreprises et aux groupes qui cherchent une infrastructure professionnelle et flexible tout au long de l'année. Vous trouverez ici un espace dédié à l'activité physique, aux rencontres et à la passion du sport, que ce soit pour un tournoi, un stage d'entraînement ou un événement en équipe.



rts ICE

La location de différentes patinoires à l'intérieur et à l'extérieur de la Tissot Arena est possible d'octobre à mars.



rts TURF

Le terrain de football avec son gazon synthétique praticable toute l'année peut être loué, infrastructure comprise, pour les matchs, entraînements et camps les plus divers.

cts ICE

N'hésitez pas à vous aventurer de nouveau sur la glace et à nous rendre visite à la Tissot Arena ! La patinoire extérieure offre aux adultes et aux enfants une surface de jeu optimale pour le plaisir de bouger sur la glace. Il n'y a rien de plus amusant pour entraîner l'endurance, la coordination et l'équilibre. Pour les associations, les entreprises et les écoles, c'est le lieu idéal pour le sport, les sensations fortes et les événements dans une ambiance professionnelle – y compris sur la patinoire principale.



Patinage libre pour tous



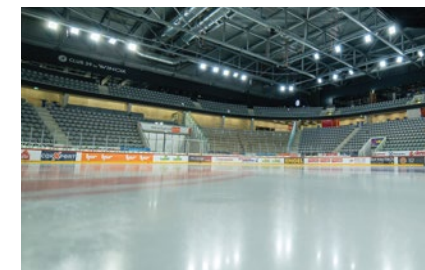
Patinage libre

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.

Casiers à louer

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

Location de patinoires pour les groupes



Location de la patinoire

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

Écoles

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

Service de location et d'affûtage de patins

Vous n'avez pas vos propres patins ou les vôtres ont besoin d'un affûtage ? Pas de problème ! Vous pouvez louer des patins ou les faire affûter chez nous. Il suffit de vous présenter à la réception de la patinoire extérieure.



Prix et abonnements

Produit	Entrée unique	12 entrées	Saison
Patinage sur glace			
Ice Adultes	9.50	95.–	225.–
Ice Kids*	5.–	50.–	110.–**
Ice Family 2 Ad./2 Enf.*	25.–		
Location de patins à glace	9.50		
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 +CHF 60.–

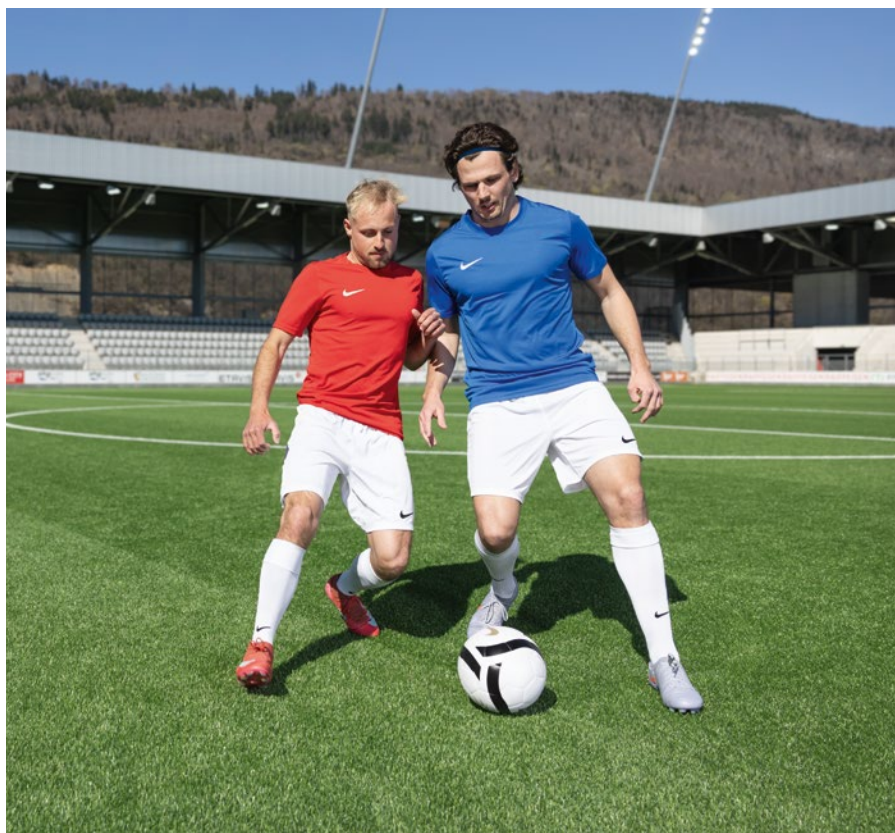
- Tous les prix s'entendent en CHF, TVA incluse



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

cts TURF

Découvrez toute la diversité du sport et organisez des entraînements de qualité tout au long de l'année sur notre gazon synthétique haut de gamme. Dans la Tissot Arena, nous offrons tout ce qu'il faut aux clubs, aux associations et aux groupes pour des entraînements professionnels, des tournois ou des événements sportifs dynamiques.



Louer un terrain de football à la Tissot Arena



Le stade de football de la Tissot Arena peut être loué pour des événements sportifs tels que des entraînements, des matchs ou des rencontres amicales. Profitez de son infrastructure professionnelle et de son gazon synthétique haut de gamme pour pratiquer votre sport à tous les niveaux.

Associations, clubs et groupes de toutes sortes

Organisez des événements phares tout au long de l'année avec des entraînements, des préparations à la saison (entraînements et matchs de préparation avant le début de la saison possibles), des tournois ou des matchs.



Écoles et académies sportives

Le stade se prête par exemple à l'organisation de camps, de journées sportives (aussi sur plusieurs jours), ainsi qu'à des tournois, des journées de compétition et des programmes de promotion des talents.

Entreprises

Organisez des événements sportifs dynamiques pour vos clients, partenaires et collaborateurs (si vous le souhaitez, nous pouvons vous mettre en relation avec des partenaires qui se chargeront, par exemple, de l'organisation, du matériel, de la restauration ou de l'animation).

Réservations : 032 329 19 19 ou rasensport@ctsbiel-bienne.ch



Prix

Dès maintenant: Louez un terrain de football et consultez les tarifs !
ctsbiel-bienne.ch/fr/arena-sports/cts-turf

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 patinoires :

eismiete@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 19

www.ctsbiel-bienne.ch