

# Ladysculpt

Mme Alice Raimondi, coach sportive chez Ladyshape

Ladysculpt vise un renforcement musculaire, tout en travaillant la flexibilité et l'endurance.

Cette technique vise à diminuer les tensions et les douleurs dorsales en améliorant la coordination, l'équilibre et la posture corporelle.

L'Hôpital du Jura, en tant qu'hôpital promoteur de santé, soutient financièrement ce cours pour ses collaborateurs.

Cependant, un montant de CHF 5.- par session sera demandé. **Toutes les séances, même si certaines n'ont pas pu être suivies, seront déduites directement du salaire à la fin du semestre.**

*Les inscriptions sont à adresser au service RH – Formation.*

## Public-cible et nombre de participants :

Tout public intéressé souhaitant prendre soin de soi.

10 personnes maximum – tout niveau

## Horaires :

Tous les mercredis soir, **de 16h30 à 17h15**

## Lieu et dates :

Locaux Ladyshape,

Le Voyerboeuf 13, 2900 Porrentruy

**1<sup>er</sup> semestre : mercredis : du 14 janvier au 01 juillet 2026**

**2<sup>e</sup> semestre : mercredis : du 19 août au 23 décembre 2026**

## CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

**NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION**

**HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation**  
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELÉMONT

Pour les collaborateurs de  
l'H-JU : Inscription par le  
biais de la demande de  
formation

Pour les personnes  
externes : Inscription en  
ligne sur le site [www.h-ju.ch/formation](http://www.h-ju.ch/formation) :

