



LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

Le programme est en ligne. Huit nouvelles disciplines proposées

Midi Tonus : inscriptions ouvertes dès jeudi à Neuchâtel

Découvrir une nouvelle activité physique pour 70 francs pendant 12 semaines, ça vous tente ? A Neuchâtel, Midi Tonus propose près de 40 cours à choix pendant la pause de midi. On peut s'inscrire pour un ou plusieurs cours dans la limite des disponibilités. C'est ouvert à tout un chacun, habitants, pendulaires, étudiants, et ça commence le 6 mars. Inscription en ligne dès jeudi sur www.lessports.ch/cours-adultes/Midi-tonus.

Que ce soit pour relâcher la pression à midi, se faire plaisir, entretenir sa forme, découvrir une nouvelle activité ou partager un moment actif, toutes les raisons sont excellentes pour caser une heure de mouvement au milieu d'une journée de travail ! Ce printemps, le Service des sports de la Ville de Neuchâtel, en partenariat avec les clubs, associations et autres acteurs sportifs du littoral, a concocté un nouveau programme Midi Tonus qui propose **près** de 40 cours hebdomadaires. Cette nouvelle session, qui s'est étoffée de huit nouvelles disciplines, débutera le lundi 6 mars pour se terminer aux alentours de mi-juin selon les jours choisis.

Le concept Midi Tonus consiste à promouvoir le mouvement et le sport auprès de la population active durant la pause de midi, en proposant de tester une ou plusieurs activités sur une durée de 12 semaines pour un prix attractif de 70 francs (par discipline). Si l'essai est concluant, chacun a ensuite la possibilité de s'inscrire dans un club ou une structure existante.

Le menu de cette nouvelle saison comporte 39 cours, ouverts à toutes et à tous dès l'âge de 16 ans. Un vaste choix de disciplines est proposé dans les méthodes douces d'activité physique, tel que le Taï chi chuan, divers approches du yoga, le pilates, ou encore de nouveaux cours, la méthode FeldenKreis, le jiseido et le Move. Celles et ceux qui préfèrent se défouler tout en dansant pourront se lancer dans la

zumba ou encore s'essayer au swing, à la danse africaine, au jazz, à la salsa cubaine ou au hip hop. Pour les amateurs d'activités intenses, tentez le TRX, le spinning, le GRIT et bien sûr le Cross training. Tous ces cours se donneront principalement en ville de Neuchâtel (centre-ville, Serrières et Portes-Rouges) mais aussi à Boudry et Cressier.

De plus en plus d'adeptes à Neuchâtel ! Le Service des sports de la Ville a repris l'organisation pratique et logistique du concept midi Tonus au printemps 2013. Cette année-là, il y avait 212 inscrits. En 2016, la participation a pratiquement doublé avec 419 inscriptions.

Pour découvrir les nombreuses activités proposées, se renseigner et s'inscrire (dès jeudi 9 février), rendez-vous sur www.lessports.ch/cours-adultes/Midi-tonus ou contactez le Service des sports au 032/717 77 99.

Neuchâtel, le 7 février 2017

Direction des sports

Renseignements complémentaires

Valérie Chanson, Service des sports, tél. 032 717 77 90, valerie.chanson@ne.ch