



LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

Une leçon de gym pour tous à la Riveraine

Dimanche 6 mai sur le gazon de la Riveraine aura lieu la plus grande leçon de gym de Suisse ! C'est du moins le défi que propose de relever la Ville de Neuchâtel et ses partenaires, en invitant la population de 2 à 88 ans à suivre un entraînement physique dans le cadre de « La Suisse Bouge ». On trouvera sur les lieux un mini-village avec restauration et garderie. Inscription nécessaire sur place ou sur www.lessports.ch.

Seul-e, en famille, avec des ados ou entre seniors, qu'importe : l'important est de transpirer ensemble dans la bonne humeur ! Dimanche 6 mai de 10h à 14h, le terrain de football de la Riveraine accueillera toute personne intéressée à participer gratuitement à ce qui pourrait être la plus grande leçon de gym de Suisse. En effet, « La Suisse bouge » a lancé en 2017 un premier défi pour établir un nombre record de participants à un cours collectif dispensé le même jour dans toute la Suisse. L'an dernier, il avait été comptabilisé 5000 sportifs au niveau national dont une petite centaine sur notre commune. Il s'agit de battre ce record ! Cette manifestation s'inscrit par ailleurs dans la volonté de la Ville de Neuchâtel de promouvoir le sport pour tous, y compris les seniors, à côté du sport d'élite.

Pour chaque tranche d'âge

De 10 à 11 heures, les **seniors** ouvriront cette journée intergénérationnelle. Ils sont attendus pour un cours spécialement adapté aux contraintes de l'âge, donné par des professionnels de Pro Senectute. Objectif : renforcer la musculature, la posture, l'équilibre, la souplesse et la coordination. A noter que tous les âges sont bienvenus.

Parents et enfants seront tout spécialement attendus à l'heure suivante, pour un cours ludique donné par Gym Serrières, avec un échauffement en musique et ateliers d'initiation au mouvement.

Entre 12h et 13h, la température va grimper avec le « Challenge Fitness » organisé par Let's Go Fitness. Destinée aux **ados et adultes**, cette leçon fera travailler le système cardiovasculaire, renforcer l'endurance et développer la force et la coordination. Il sera divisé en trois parties de 20 minutes consécutives : « Body Attack », des séries de mouvements athlétiques et de force, « Body Combat », des enchaînements inspirés des sports de combat, et « Grit », un entraînement intense de force et souplesse.

Un food truck, [Le Camion gourmand](#), réglera les méritant-e-s et leurs familles durant la manifestation au mini-village situé à proximité, où les sociétés partenaires présenteront leurs programmes. Une garderie attendra aussi les petits entre 10 et 13 heures. En cas de mauvais temps, les activités seront maintenues dans la salle de gymnastique de la Riveraine. A noter enfin que le code vestimentaire est en rouge et /ou en blanc !

Neuchâtel, le 23 avril 2018

Direction des sports

Renseignements complémentaires :

Valérie Chanson, gestionnaire de la promotion du sport et des manifestations, 032 717 77 90, valerie.chanson@ne.ch