



## LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

### Aux représentant-e-s des médias

Midi Tonus à Neuchâtel, c'est 68 cours à choix dans 40 disciplines

## **C'est le moment de songer à votre défi sportif de l'automne !**

**Les inscriptions pour Midi Tonus Neuchâtel s'ouvrent demain en ligne. L'occasion de s'initier à une pratique sportive pendant trois mois pour seulement 75 francs. Cette année, de nouvelles disciplines sont au menu, et pour tous les goûts : boxe anglaise, atelier de conscience corporelle, nordic walking en version propulsée, Fat burner, sans oublier 8 pratiques de yoga. Les messieurs sont particulièrement invités à se lancer dans le Pole sport !**

L'inactivité physique pendant les heures de bureau augmente les maladies, impacte la qualité et la durée de vie. Midi Tonus a pour mission de faire bouger les personnes sédentaires pendant leur pause grâce à une palette d'activités ludiques et très variées. A Neuchâtel, où le programme est coordonné par le service des sports de la Ville, en partenariat avec des clubs, ateliers, studios et centres thérapeutiques, le succès est au rendez-vous. Au printemps 2019, plus de 400 personnes ont testé 58 des 60 cours proposés, dont 20 affichaient complet, avec un intérêt marqué pour la boxe thaïe, les cours de cross training et activités similaires de haute intensité et le pilates.

Le programme de Midi Tonus s'étoffe encore cet automne avec huit nouveaux cours aussi variés que la boxe anglaise, un atelier de conscience corporelle, le Nordic Propulsing Bungypump (Nordic walking en version propulsée), du Fat burner, sans oublier 8 pratiques de yoga dont cinq nouvellement proposées, le Yoga Pranayama & méditation, Yoga Core, le Vinyasa Beginner, le yoga Basic et le yoga Doux-Yin. Le Pole sport, communément appelé Pole dance, longtemps considéré comme une pratique de cabaret, est devenu un sport réputé et exigeant attirant désormais autant les femmes que les hommes. Avis aux amateurs !

Les inscriptions ouvrent en ligne dès demain 20 août. Les 12 cours se déroulant sur une période de trois mois à partir du 9 septembre, coûtent 75 francs. Si l'expérience est concluante, on pourra s'inscrire dans un club ou une structure existante.

Pas de motivation à se lancer seul-e ? Pourquoi ne pas en parler à un-e collègue, un-e ami-e ? Programme complet, renseignements et inscription: [www.lessport.ch/midi-tonus](http://www.lessport.ch/midi-tonus) ou 032 717 77 99.

Neuchâtel, le 19 août 2019

Direction des sports

**Renseignements complémentaires :**

Valérie Chanson, gestionnaire de la promotion du sport et des manifestations, Service des sports, 032 717 77 90, [valerie.chanson@ne.ch](mailto:valerie.chanson@ne.ch)