



LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

Pour la Saint-Valentin, offrez trois mois d'initiation sportive
à votre amoureux-se !

Midi Tonus : donnez une chance à vos bonnes résolutions

A Neuchâtel, Midi Tonus est en constante progression : l'an dernier, 820 personnes ont testé un nouveau sport pendant trois mois à prix très doux. Pour la prochaine session de printemps, 60 cours sont proposés chaque semaine dans 41 disciplines variées. Les inscriptions seront ouvertes en ligne dès le 14 février et les premiers cours auront lieu la semaine du 11 mars.

Chaque année, le Service des sports de la Ville de Neuchâtel en collaboration avec de nombreux clubs partenaires proposent un bouquet varié d'initiations sportives. La nouvelle session 2019 offre pour la première fois la possibilité de s'initier à un sport de combat, le Muay Thai, ou boxe thaïlandaise, proposé par le FMA Training Center, situé au-dessus de la gare. Une discipline qui garantit un entraînement complet des pieds à la tête tout en développant le respect, la force, l'endurance, l'équilibre, la vitesse et la concentration mentale.

Crossfit, trampoline et kempo free style

Dans le vaste choix des options proposées, les cours ciblant l'entretien et la remise en forme se taillent la part du lion. Celles et ceux qui souhaitent se défouler tout en travaillant un maximum de compétences se tourneront vers des options tels que le CrossFit, le Cross Training, le circuit training, le TRX, le Grit, le BodyAttack ou le Macs 7. Pour se dépenser tout en préservant ses articulations, on pourra tester le spinning, le bungee ou le trampoline. Dans un registre plus doux, privilégiant la concentration et la maîtrise de soi, on s'orientera vers les cours de Qi Gong, de tai-chi, les différents types de yoga, le body & mind, body balance ou encore le kempo free style. Bouger tout en s'évadant dans la danse et la musique ? C'est également possible grâce à l'Afroboost, la Zumba, la danse contemporaine et le Nia.

Autre bonne nouvelle: des cours sont prévus pour la première fois à Corcelles-Cormondrèche, en plus de ceux dispensés en ville de Neuchâtel, à Cressier et à Cortaillod. Pour rappel, Midi Tonus permet à toute personne intéressée, dès l'âge de 16 ans, de suivre le cours choisi pendant 12 semaines pour la modique somme de 75 francs. L'inscription à plusieurs cours est possible. Si l'expérience est concluante, on pourra s'inscrire dans un club ou une structure existante. Et s'il est parfois difficile de

se lancer seul-e, pourquoi ne pas faire appel à un-e collègue ou un-e ami-e pour se motiver à deux ? On le répète, tout le monde est bienvenu pour entretenir son corps et son esprit !

Programme complet avec descriptifs de activités, renseignements et inscriptions:

<http://www.lessports.ch/> ou 032 717 77 99.

Neuchâtel, le 13 février 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