



LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

80 cours proposés dans 40 disciplines sur le Littoral neuchâtelois

Midi Tonus annonce la couleur du printemps

Les inscriptions pour Midi Tonus Neuchâtel s'ouvrent demain en ligne. L'occasion de s'initier à une pratique sportive pendant trois mois pour 75 francs. Cette année, de nouvelles disciplines viennent renforcer l'offre existante, comme le Swiss Ball, le Kin Ball, le Body Weight, le Hiit n'Boxing ou encore de nouvelles variétés de yoga. Il y en a pour tous les goûts, que l'on préfère brûler les calories ou se reconnecter avec son corps. Ces offres sont ouvertes à l'ensemble de la population dès 16 ans et les messieurs sont particulièrement bienvenus, également dans les activités de type détente et bien-être.

Nous ne sommes pas faits pour rester assis toute la journée ou couchés sur un canapé ! L'inactivité physique est une des causes de l'augmentation des maladies cancéreuses, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La sédentarité a un impact aussi négatif sur la durée que sur la qualité de vie. C'est pourquoi la Ville de Neuchâtel, en partenariat avec des clubs, ateliers, studios et centres thérapeutiques, incite fortement la population entière à bouger en proposant année après année un vaste programme d'initiation sportive à petit prix.

Et le succès est au rendez-vous ! L'automne dernier, Midi Tonus a fait bouger 465 participant-e-s dont 21,5% d'hommes. Une hausse globale de 15% par rapport au printemps et une progression, encore modeste, de 1% de la gent masculine. Les nombreuses variétés de yoga sont très appréciées, de même que les nouveaux cours (boxe anglaise, Nordic Propulsing Bungypump, Fat burner...).

Le programme de Midi Tonus s'étoffe encore en ce printemps 2020, avec un cours d'exploration des sept chakras, du Swiss ball pour renforcer à l'aide d'un gros ballon son dos et ses abdominaux, du kin ball pour se divertir en groupe, du Hiit n'Boxing pour se défouler, du Body Weight pour brûler les calories ou encore deux nouveaux cours de yoga parmi les 14 cours proposés. Avis aux amateurs de tout genre et de tout âge !

Les inscriptions ouvrent en ligne dès demain 11 février sur le site www.lessports.ch, où l'on trouvera également tous les renseignements utiles. Les cours se déroulent à Neuchâtel mais également à Cressier, St-Blaise, Cortaillod et dès à présent au Landeron et dans le Val-de-Ruz. Les 12 cours d'initiation coûtent 75 francs.

Neuchâtel, le 10 février 2020

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