

Neuchâtel, le 20 août 2021

Offrez-vous une dose de Midi Tonus !

Avec le programme Midi Tonus, les effets secondaires positifs sont garantis : 54 cours d'initiation à petit prix sont proposés cet automne en ville de Neuchâtel et sur le littoral neuchâtelois. Et cela presque exclusivement en présentiel. Parmi les nouveautés, on signale des activités originales et ludiques comme le curling, la danse rock'n roll ou la discipline « Animal concept » pour reconnecter son corps à ses origines sauvages.

Du 6 septembre au 13 décembre, la session d'automne de Midi Tonus propose un panel varié de 54 cours dans 37 disciplines. Un programme mis sur pied deux fois par an par le service des sports de la Ville de Neuchâtel en collaboration avec des clubs, associations et autres acteurs du sport régional. Le but ? Inciter l'ensemble de la population (dès 16 ans) à rompre avec la position assise, changer d'air, de paysage, de perspective, et pourquoi pas se faire carrément plaisir ! Le tout pour un prix motivant de 75 francs pour 12 cours d'initiation.

Quel cours choisir ?

Après une session de printemps qui s'est adaptée aux mesures sanitaires en proposant un programme de cours en extérieur, en intérieur et en ligne, le menu de cet automne reprend de l'ampleur et revient presque intégralement à des cours en présentiel.

Selon ses goûts, ses besoins, ou sa curiosité on pourra: glisser dans la douceur des bains de forêt, plonger dans l'énergie du Qi Gong, explorer la force tranquille du Pilates, vibrer sur les rythmes du flamenco, partir à l'assaut de l'escrime, jouer le fou du volant au badminton, pédaler au spinning... à moins que l'on préfère un petit crochet par la boxe anglaise, idéale pour évacuer le stress et canaliser son énergie !

Programme en ligne dès aujourd'hui. Inscriptions ouvertes dès 23 août à 9 heures. Rendez-vous sur www.lessports.ch !

Nouveautés Midi Tonus Neuchâtel

- **Abdo Xpress** : un cours qui se concentre sur le renforcement abdominal et dorsal. Il permet d'apprendre de nombreux exercices indispensables au maintien d'une posture dynamique et équilibrée, quel que soit l'âge.
- **Animal Concept** : ramper, sauter, grimper... notre corps est fait pour se mouvoir de nombreuses façons, même si petit à petit nous tendons à l'oublier. En prenant comme référence la richesse du monde animal, ce cours permet d'explorer des sensations et de se réapproprier des mouvements spécifiques qui permettront d'améliorer et développer ses capacités physiques en travaillant sur la mobilité, la souplesse, la coordination et la puissance musculaire.
- **Curling** : un sport doux, accessible et ludique qui sollicitera le corps et la tête sans en avoir l'air ! La technique du balayage, utilisée pour faire avancer la pierre, demande de gérer l'équilibre, le geste et la précision du déplacement. Idéal pour travailler la proprioception (conscience que nous avons de la position des parties de notre corps dans l'espace) et la concentration ! Le lancer de la pierre « slider » sollicite les muscles du haut du corps, améliore le gainage et appelle les muscles des fessiers, du bassin et des cuisses à participer activement à cette glissade stratégique.
- **Rock'n roll** : Du sport... et de la danse ! Le rock'n roll est une manière ludique et unique de renforcer les muscles, d'entraîner l'endurance cardiaque et l'équilibre, d'assouplir le corps tout en stimulant la mémoire, la coordination, et la concentration. Un cours idéal pour apprendre les pas et les passes de base, afin de pouvoir danser avec plaisir quel que soit l'endroit.
- **Fury** : un entraînement en groupe effectué au rythme d'une musique mixée sous forme d'intervalles chronométrés. Pédales, sauter, faire des pompes... les mouvements sont variés, chacun peut adapter son rythme à sa condition physique, avec pour objectif de se surpasser ! Aucune partie du corps ne sera en vacances !

Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

Valérie Chanson, gestionnaire de la promotion et sport et des manifestations, 032 717 77 90