

Neuchâtel, le 29 mars 2021

Quand le corps réclame sa bouffée d'air frais

Après un long hivernage des activités pour adultes, le service des sports de la Ville de Neuchâtel propose une remise en mouvement générale en invitant le public à s'inscrire à la session de printemps de Midi tonus. Un programme tout en souplesse et adaptations aux conditions sanitaires, qui aura lieu essentiellement dehors (14 cours), en ligne (6 cours) mais aussi en salle (23 cours), dans la mesure où des assouplissements voient le jour d'ici fin avril. Inscriptions dès le 30 mars pour les deux premiers volets.

Les activités à l'extérieur, de même que le mouvement étant fortement encouragés par les autorités fédérales, le Service des sports de la Ville de Neuchâtel, en partenariat avec de nombreux clubs, a décidé de mettre sur pied sa session de printemps de Midi tonus selon une formule innovante en trois volets.

Dès le 30 mars à midi, il sera possible de s'inscrire aux deux premiers, qui proposent soit des cours en extérieur limités à 15 personnes, soit des cours en ligne sans limite de nombre d'inscriptions. Chaque type de cours se décline en 10 séances, coûte 65 francs et débutera dès le 19 avril.

Un troisième volet de Midi tonus s'aventure encore plus loin en tablant sur la réouverture partielle des salles de sports au public non professionnel. Les inscriptions pour ces cours en salle sont prévues à partir du 19 avril, pour autant que le Conseil fédéral annonce des mesures d'assouplissement dans l'intervalle. Dans le cas contraire, ce troisième volet sera simplement annulé. Début des cours le 3 mai, 50 francs pour 8 cours.

Quel cours choisir ?

Midi tonus s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent reprendre une pratique sportive ou s'initier à une nouvelle discipline à travers des cours d'initiation à petit prix.

Les cours en extérieur offrent une large variété de sports, des plus doux (@3M ossature, Bain de forêt au Jardin botanique...) aux plus endurants (nordic propulsing) jusqu'aux plus énergiques : TRX - Parking-training, Cross fit, Circuit training ou danser avec la Zumba. Le tout dans des lieux aussi contrastés que la forêt ou un environnement urbain !

Les cours en ligne sont la solution idéale pour celles et ceux qui préfèrent bouger dans le calme à leur domicile avec le yoga et le pilates, ou plus intensément avec « Homework », un renforcement musculaire qui joue avec le mobilier de la maison. A noter que deux cours seront disponibles tout au long de la semaine : « Indestructible », un entraînement fortifiant et équilibrant à tous les niveaux ; et « La pause », un cours de relaxation pour les travailleurs sédentaires.

Quant aux 23 **cours en salle** ils se déclineront en 19 disciplines pour tous les goûts, allant des arts martiaux à la danse salsa ou flamenco, sans oublier des disciplines plus acrobatiques telles que le pole sport, le pole dance et la danse aérienne. Ce volet-là reste conditionné aux décisions fédérales de la mi-avril.

Programme en ligne dès le 29 mars, inscriptions ouvertes dès le 30 mars à midi pour les cours en extérieur et en ligne. Rendez-vous sur www.lessports.ch.

Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

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