

Neuchâtel, le 18 août 2022

Midi Tonus, un programme d'activités physiques sur mesure et à bas prix pour la rentrée

Le programme d'initiation à une activité physique et sportive revient avec un généreux bouquet de propositions pour l'automne, concoctées par le service des sports et un grand nombre de clubs de toute la région. Que l'on soit yoga, cross fit, aikido, running, flamenco ou badminton, il n'y a plus qu'à choisir et se lancer avec régularité dans l'un des 60 cours proposés pendant trois mois à la pause de midi. Parce que votre corps le vaut vraiment ! La session dure du 12 septembre au 19 décembre, inscriptions dès lundi 22 août. Programme à consulter sur www.lessports.ch

Se faire plaisir, jouer, évacuer le trop-plein d'énergie ou le stress, reprendre contact avec son corps, se dépasser... les raisons de pratiquer une activité physique sont innombrables, en particulier après la pause de l'été ! C'est pourquoi, désireux d'encourager ces pratiques auprès de la population, la Ville de Neuchâtel et ses nombreux partenaires proposent deux fois par an un programme d'initiation à un sport, au prix de 75.- pour 12 leçons.

« Après deux ans maintenus vaille que vaille avec le covid, Midi Tonus a repris du vif ce printemps en suscitant l'intérêt de plus de 400 participant-e-s, ce qui est encourageant et prouve que la demande est toujours là », relève Valérie Chanson, gestionnaire de la promotion du sport et des manifestations au service des sports.

Petit florilège des activités proposées : dans le registre de l'apaisement et de la reconnexion, différentes sortes de Yoga, Pilates et Qi Gong apportent de purs bienfaits pour les muscles, les articulations et le mental ; les différentes sortes de marche en plein air permettent de recharger les batteries, tandis qu'une batterie de disciplines comme Abdos Xpress, Circuit training, Box'N Burn, CAF, Fury, etc., font travailler l'endurance, la musculature et la résistance. D'autres disciplines sont là pour satisfaire toutes les envies, comme la danse, les arts martiaux, les jeux comme le badminton ou le curling.

Concours par tirage au sort

Les participant-e-s auront l'occasion par ailleurs de prendre part pour la première fois à un concours lancé par le réseau de soin neuchâtelois (RSN), qui s'associe à Midi Tonus pour promouvoir la santé par le sport et l'activité physique. Un forfait escapade pour

deux personnes à l'hôtel des Endroits est à gagner, ainsi que des bons d'achat dans des magasins de sport. On vous le dit, il n'y a que du bon dans Midi Tonus !

→ **Programme et inscriptions (dès le 22 août) sur www.lessports.ch**

Trois nouveautés au programme cet automne

1. Qi Gon Taoïste

Christiane Cattin

Une gymnastique douce, basée sur la médecine traditionnelle chinoise, qui procure de merveilleux bienfaits pour la santé. Douceur, lenteur et simplicité en sont les maîtres mots.

2. Running ABCD

Kaholo Coaching

Un cours très utile qui accompagne les participant-e-s dans différents domaines de la course à pied : technique de la foulée, gestion des différentes intensités, exercices de renforcement et stretching spécifique.

3. Yoga japonais : cours en ligne

Dojo Neuchâtel

Le yoga japonais Genkikai est composé d'exercices de respirations, de gymnastique, d'exercices énergétiques et de méditation. Une méthode conçue pour stimuler les capacités d'auto-guérison et libérer l'énergie.

Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

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

