

Neuchâtel, Le 18 février 2022

## **Midi Tonus : il est temps de remettre son corps en mouvement !**

**Un programme pour s'initier à de nombreuses activités physiques et sportives : Midi Tonus - session de printemps tombe à point nommé pour combattre l'inactivité après deux ans de pandémie. La session dure du 14 mars au 24 juin, programme disponible dès aujourd'hui sur [www.lessports.ch](http://www.lessports.ch), inscriptions dès le 21 février à 9h00.**

Plus que jamais, la Ville de Neuchâtel encourage l'activité sportive, après deux ans de pandémie. En plus d'affecter directement la santé de milliers de personnes, le covid a aussi engendré une inévitable augmentation de l'inactivité physique. Clubs et salles fermées, manque d'émulation et de motivation : il n'est pas étonnant que près de la moitié de la population suisse ait moins bougé en 2021, selon une récente étude. Avec l'arrivée du printemps, et un horizon plus optimiste, il est donc grand temps de se remettre en mouvement !

Une belle occasion s'offre à la population avec le programme de printemps de Midi Tonus : toute personne dès 16 ans peut bénéficier de trois mois d'initiation à un sport pour seulement 75 francs. Pas moins de 60 cours dans 35 disciplines sont proposés en ville de Neuchâtel, mais également à Cernier, à Cressier, au Landeron et à Cortaillod. Ils ont lieu pendant la pause de midi.

Petit florilège des activités proposées : dans le registre de l'apaisement et de la reconnexion, différentes sortes de yoga, gym douce et mobilité, Aïkido, Body Balance, Animal concept ; pour celles et ceux qui veulent se dépenser, Body Pump, CaF, Cross Fit, Spinning ; pour les amateurs et amatrices de danse, le flamenco, Pole danse, Step, Zumba et Salsa cubaine. La liste est loin d'être exhaustive !

### **Messieurs, on vous attend au yoga, au pilates ou à gym douce !**

*« Boxer, danser, pédaler, stepper, se dépenser, ou encore se remettre en contact avec soi et son corps : on peut dire que l'ensemble du panel des pratiques sportives est représenté dans ce programme Midi Tonus mis au point avec le concours de 22 clubs du littoral »,* indique Valérie Chanson du service des sports de la Ville, en insistant sur le fait que *« les hommes sont particulièrement les bienvenus à ces cours, et pas uniquement dans les disciplines musculaires mais aussi dans les cours de yoga, pilates ou gym douce, qui libèrent les tensions, régulent le rythme cardiaque tout en assurant*

*un développement harmonieux et en profondeur de la musculature. Les cours de sophrologie offrent quant à eux de précieux outils pour reprendre le contrôle de soi et de son corps. »*

En définitive, Midi Tonus n'a que des avantages : c'est un programme qui s'engage avec conviction pour le sport et l'activité physique pour toutes et tous, avec une offre étoffée qui s'adapte aux désirs de chacun-e ; c'est un encouragement à se remettre en forme et à découvrir une nouvelle pratique coup de cœur et à petit prix ; c'est aussi une occasion de faire de nouvelles connaissances grâce à des activités en groupe ; enfin l'opportunité est donnée de soutenir l'économie locale et de valoriser les compétences des clubs, associations, écoles, entreprises sportives qui y participent et qui mettent à contribution des instructeurs et instructrices qualifié-e-s.

Alors, vous venez cette année ?

→ **Programme et inscriptions (dès le 21 février) sur [www.lessports.ch](http://www.lessports.ch)**

## Cinq nouveautés au programme de Midi Tonus ce printemps

### 1. Boxe N'Burn

*FMA Academy*

Une nouvelle pratique sportive qui allie la boxe et le circuit training pour un travail complet, ludique et sans danger. Gauche, droite, gauche, uppercut... dans des sacs de frappe. Corde à sauter, gainage, abdos, au travers d'un circuit avec du petit matériel afin de continuer à activer le système cardio-vasculaire tout en sollicitant chaque partie du corps. Une activité parfaite pour pulvériser les tracas du quotidien à coups de poings, et transpirer les trop-plein d'émotion ! Ouvert à toutes et tous, pas nécessaire d'être en grande forme physique mais avoir envie de se dépenser.

### 2. Cardio Kick

*Giant Studio*

Un cours collectif qui allie mouvements de boxe avec les pieds et les poings mais sans adversaire. Les coups sont portés en l'air ou sur des coussins. Les différents mouvements font travailler chaque partie du corps, permettant ainsi de renforcer les différentes chaînes musculaires, la tenue, la tonicité, le système cardio-vasculaire et également la coordination, le tout dans une joyeuse ambiance musicale.

### 3. Danse classique & imagination

*Salas Zully*

Un cours qui entrelace des mouvements de danse classique purs avec ceux inspirés par l'imagination au travers des différents éléments ou thèmes, tels que le vent, la terre, l'eau, le vide, etc. permettant ainsi une adaptation à l'anatomie et aux possibilités de chacun-e. Un cours en petit groupe laissant la place à une approche individuelle et adaptée. Dans ce cours, la parole a aussi sa place même si c'est le mouvement qui est le maître.

#### **4. Gym douce et mobilité**

*Résodanse Station*

Des enchaînement d'exercices visant à renforcer tout le corps en douceur. Grace à des étirements spécifiques, chacun-e pourra développer sa force et améliorer son équilibre au rythme qui lui convient. Un accent particulier sera mis sur la mobilité articulaire de la colonne vertébrale, des épaules, des hanches et des genoux, afin maintenir ou retrouver plus de confort dans les mouvements quotidiens.

#### **5. Step**

*Giant Studio*

La discipline n'est pas nouvelle mais elle revient en force ! Enchaînements chorégraphiques sur une plateforme partant de pas de base pour un travail cardio-vasculaire intense, efficace et amusant.

**Ville de Neuchâtel**

#### **Renseignements complémentaires :**

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

