

Neuchâtel, le 18 août 2023

Fatigué-e ? Faites le plein d'énergie avec Midi Tonus !

C'est reparti pour une nouvelle saison de Midi Tonus : 64 cours pour s'initier au mouvement sont proposés pendant trois mois de septembre à décembre. Voilà une multitude de façons de rompre avec la sédentarité au moment de la pause de midi, pour le prix avantageux de 85 francs. On y trouve vraiment de tout, pas seulement des sports endurants, mais aussi des disciplines destinées à se reconnecter à son corps et à son esprit. Un maître-mot, le plaisir pour toutes et tous (dès 15 ans) ! Les inscriptions ouvrent lundi 21 août à midi, le programme est toutefois déjà consultable en ligne.

Et si vous en profitez cet automne ? Midi Tonus sur le littoral neuchâtelois, c'est plus de 40 disciplines sportives et de mouvement proposées par 30 partenaires de la région, quise donnent à Neuchâtel principalement, mais également à Cortaillod, Cressier, le Landeron et Cernier. Le but : ne pas se laisser emprisonner par la sédentarité et la fatigue et mettre son corps en mouvement au moment de la pause déjeuner. On y gagnera du bien être grâce à l'endorphine libérée dans l'organisme et une meilleure forme si tant est que l'activité choisie est adaptée à chacun-e.

Pas besoin donc de s'épuiser ou de dépasser à tout prix ses limites, sauf si c'est là votre désir. Cet automne, et c'est nouveau, il sera par exemple possible de s'initier à cinq styles de danse, art et sport aux effets bénéfiques et ludiques. Afroboost, danse classique et imagination, country, « Danse qui tu es » et salsa cubaine : de quoi se laisser tenter...

Quel sera votre coup de cœur ?

La grande majorité des cours proposés au printemps dernier est à nouveau au programme, avec ceux qui visent à l'harmonie du corps et de l'esprit, ou qui offrent de redécouvrir l'architecture de son corps et ses positions. Les adeptes du grand air intéressé par une activité de renforcement général pourront opter pour la marche propulsing. Différentes sortes d'arts martiaux initieront à la stratégie dans l'effort et la maîtrise de soi.

« *Du jeu de balle au développement des sens en mouvement, en passant par le renforcement du corps, il y a forcément une activité coup de cœur pour chacune et chacun !* », assure Valérie Chanson, gestionnaire du programme au Service des sports. Le printemps dernier, 436 personnes se sont inscrites à Midi Tonus, tutoyant le record de l'automne 2019 qui avait compté 465 sportifs et sportives.

Comme l'an dernier, les personnes suivant une initiation pourront participer à un concours par un tirage au sort proposé par le Réseau de soins neuchâtelois (RSN), qui s'est engagé depuis l'automne 2022 aux côtés de Midi Tonus dans la promotion de la santé par le sport et l'activité physique. A gagner, un forfait escapade pour deux personnes à l'hôtel des Endroits et des bons de 50 et de 25 francs dans des magasins de sport.

Trois nouveautés au programme cet automne

Danse country Un style de danse par définition convivial et entraînant. Cette danse en ligne est propice aux jeux de jambes, aux rotations, et aux interactions avec différent-e-s partenaires. Libre à celles et ceux qui le souhaitent d'enfiler santiags et chapeau pour parfaire le style !

Mobilité et renforcement corporel Ancré dans la tradition du Power Yoga (ou Vinyassa Flow) et du Pilates, ce cours alterne entre souplesse, endurance, équilibre et force pour un travail complet de l'ensemble du corps.

Step & Sculpt Un travail d'endurance et d'intensité avec un step de base sur lequel on monte et on descend sur différents rythmes, associé à des éléments tels que des haltères et des élastiques.

Midi Tonus sur le littoral neuchâtelois, du 11 septembre au 15 décembre 2023.
Programme à consulter sur www.lessports.ch - inscriptions dès le 21 août à midi

Les Sports - Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

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

