

Neuchâtel, Le 16 février 2023

Midi Tonus, l'appel du printemps

Les journées s'allongent, il est temps de quitter le cocon hivernal et d'intégrer un changement motivant et durable dans ses habitudes déjeuner ! Midi Tonus, c'est un bouquet généreux d'initiations au mouvement à prix modique. Qu'on se rassure, le but n'est pas forcément de soulever des poids, courir ou pédaler à en perdre haleine, mais plutôt de s'offrir un moment de plaisir, de détente et de bien-être en choisissant parmi 62 cours qui reconnectent au corps selon différents degrés d'intensité. Ouvert à toutes et tous dès l'âge de 16 ans.

La session printanière de Midi Tonus Neuchâtel, du 13 mars au 30 juin, se déroule essentiellement dans la capitale cantonale, mais aussi à Cernier, Cortaillod, Cressier ou encore Le Landeron. Pas moins de 30 partenaires se sont joints pour proposer 62 cours dans 40 disciplines aux multiples bienfaits. Un bouquet d'initiations au mouvement qui séduit puisque l'an dernier, plus de 800 personnes ont participé aux sessions de printemps et d'automne de Midi Tonus, un chiffre identique à l'année 2019 avant la pandémie.

Au registre des **pratiques de bien-être**, six différents yogas, ou encore Pilates, Stretching, Qi Gong ; **pour redécouvrir l'architecture de son corps et ses positions**, Articulations-Jouons avec elles, @à vos pieds, @3m.ossature ; **pour recharger ses batteries**, des sorties en plein air avec Bain de forêt, Nordic Propulsing, Running ; **de multiples offres de danse** comme la salsa, classique & imagination ; **pour développer l'endurance et sculpter la musculature**, Abdos Xpress, Circuit training, Box'N Burn ; sans oublier **les arts martiaux, les sports de combat et les jeux sportifs en salle** : « *Il suffit de consulter le programme de Midi Tonus pour y trouver son activité coup de cœur !* », relève Valérie Chanson, gestionnaire du programme au Service des sports.

Concours par tirage au sort

Cette année, le prix d'inscription pour 12 cours d'initiation s'élève à 85 francs, une hausse de dix francs nécessaire pour compenser l'augmentation générale des coûts,

mais qui reste volontairement modeste pour permettre au plus grand nombre de participer. Comme en 2022, 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 dans des magasins de sport.

Nouveautés au programme ce printemps

Développer ses sens en mouvement Ce cours propose des promenades sensorielles, des mouvements, des parcours et des jeux... les yeux bandés ! Des exercices développés par une personne non voyante qui amèneront les participant-e-s à développer l'ouïe, le toucher, la perception de l'espace et une autre façon de communiquer.

@à vos pieds! Observer, sentir, masser, caresser, assouplir, muscler... dans ce cours, un service complet est réservé à vos petons ! Il sera question d'anatomie, de méridiens, de chaînes musculaires, de réflexologie, mais aussi du rôle de la pensée.

Functional fitness : Une approche qui vise à améliorer le mouvement global et le fonctionnement du corps grâce à des exercices progressifs, évolutifs, adaptés aux capacités et besoins individuels. Un programme différent à chaque séance pour apprendre à bouger son corps, le tonifier et le renforcer.

Le Munz Floor Des mouvements de forces et de contre-forces circulaires, dynamiques mais effectués dans une extrême lenteur, transmettent les bonnes informations aux fascias, qui libèrent les protéines dans votre organisme et, par effet anti-inflammatoire naturel, apaisent les douleurs dorsales.

On notera encore que les personnes ayant déjà suivi une activité chez un partenaire par le biais de Midi Tonus ne peuvent pas se réinscrire à cette même activité dans ce programme. Si elles souhaitent continuer, elles se renseigneront sur les cours proposés directement pas le partenaire.

→ Programme à consulter sur www.lessports.ch - inscriptions dès le 20 février !

Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

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

