

Neuchâtel, le 16 février 2024

## Midi Tonus, un immense appétit de bien-être !

**Le printemps approche, il est temps de remettre son corps en mouvement ! Un panel de plus de 70 cours dans 45 disciplines est proposé sur la pause de midi : pour 85 francs, cela vaut la peine de jeter un coup d'œil sur le programme ! On y trouve toutes sortes d'activités, celles qui travaillent la force musculaire, qui exercent la souplesse et la mobilité, préservent la santé mentale... toutes ont un point commun : vous libérer du stress ! Un bon plan : inscrivez-vous avec un-e ami, un voisin-e ou vos beaux-parents et faites un pacte de motivation sur 12 semaines. Tout le programme sur [www.lessports.ch](http://www.lessports.ch), inscriptions dès lundi 19 février à midi.**

L'automne dernier, vous avez été pas moins de 460 personnes à vous inscrire aux différents cours proposés. Et sur l'année 2023, les cours d'initiation Midi Tonus ont attiré 896 personnes sur le littoral : des chiffres record qui surpassent ceux d'avant la pandémie ! Alors, pourquoi pas vous ? Trente clubs partenaires se mobilisent, en coordination avec le Service des sports de la Ville, pour vous initier à un sport ou une activité physique au moment de la pause de midi. Tout le monde est bienvenu à partir de 15 ans.

Des exemples ? Se laisser emporter par le « flow » du printemps avec divers styles de danses : Kizomba, danse classique et imagination, « danse qui tu es », salsa portoricaine, salsa cubaine ou encore country line dance. La danse qui, on le rappelle, n'est pas interdite aux hommes, est l'une des meilleures activités pour le corps et la tête : selon des études, danser, sans même faire des acrobaties ou des chorégraphies, sur une musique qu'on aime, exerce non seulement le corps, mais aussi les capacités cognitives !

## Le yoga pour toutes et TOUS !

Une autre activité est aussi source de détente et de bienfaits: le yoga, décliné en 12 cours distincts au programme de Midi Tonus. Le Hatha yoga par exemple se concentre sur les postures physiques et la respiration, tandis que le Jivamukti yoga est plus fluide et dynamique. On pourra même s'initier au yoga japonais Genkikai, une pratique développée par un maître d'aïkido. Et s'il est vrai que les hommes ont parfois peur de

se lancer dans une pratique considérée comme féminine, sachez qu'en Inde, ce sont les hommes qui pratiquent le yoga en majorité !

Bien évidemment, on retrouvera comme à l'accoutumée des sports d'entraînement physique, de cardio et de musculation, des arts martiaux, du badminton, des cours proposant diverses approches de relaxation ou conscientisation du corps, ainsi que de la marche active en plein air.

Du nouveau pour les formalités d'inscription : depuis ce printemps, le Service des sports utilise une version avancée du logiciel de réservation, il faut désormais créer un compte (gratuit et simple) avant de confirmer son inscription. On rappelle aussi que les cours se donnent principalement en ville de Neuchâtel, mais aussi à Cernier, Cortaillod, Cressier et Marin-Epagnier, où Esprit Fitness a rejoint le programme Midi Tonus avec huit disciplines. Midi Tonus change son visuel de campagne avec ce slogan : « Un immense appétit de bien-être ! »

#### Quatre nouveaux cours de danse ce printemps

**Bachata Sensual** La plus torride de toutes les bachata ! La musique plus ou moins lente induit des mouvements voluptueux et une certaine proximité avec son/sa partenaire.

**Kizomba** Un style de danse en provenance d'Angola, qui se distingue de la bachata par son rythme saccadé et rapide.

**Salsa portoricaine** Une danse d'une grande richesse, qui se caractérise par des techniques précises de guidage, de tours et de shines (jeux de jambes), offrant des possibilités de variations quasiment infinies.

**Salsa cubaine** Danse de rue, populaire et sociale, la salsa cubaine est bien connue sous nos latitudes. Plus ancrée dans le sol que la portoricaine, avec des gestes éconómisés et des passes épurées sans jeux de jambes, elle permet de danser dans un espace réduit.

**Midi Tonus sur le littoral neuchâtelois, du 11 mars au 28 juin 2024.**  
Programme à consulter sur [www.lessports.ch](http://www.lessports.ch) - inscriptions dès le 19 février 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

