



## LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

### **C'est la rentrée, Midi Tonus reprend en douceur**

**Remise en forme générale, lutte contre le stress, gestion du poids, tonification de son corps ou de certains muscles en particulier, découverte d'une activité... les raisons de se remettre en mouvement sont nombreuses, d'autant plus après un premier semestre marqué par le semi-confinement. Midi Tonus reprend donc en douceur pour offrir au plus grand nombre un vaste choix de cours à un tarif accessible.**

L'irruption de la Covid-19, en mars dernier, avait interrompu le programme après la première semaine de cours du printemps. Cet été, la Ville et l'ensemble des clubs partenaires ont préparé la session d'automne avec un maximum de précautions pour que chaque cours Midi Tonus se déroule dans le strict respect des consignes sanitaires. Chaque partenaire a donc dû fournir un plan de protection : un masque pourra être exigé dans les vestiaires et jusqu'à l'accès en salle (on ne portera pas de masque pendant les cours) et le contrôle des présences sera minutieux afin d'assurer un traçage efficace si nécessaire.

Même si l'offre a été légèrement réduite du fait de l'hôte indésirable de cette année, le panel reste très vaste, avec 36 disciplines différentes pour 58 cours répartis du lundi au vendredi. Ceux-ci se déroulent essentiellement à Neuchâtel mais également à Cernier (5), au Landeron (1) et à Cressier (1). Pour celles et ceux qui préfèrent l'activité au grand air, deux nouveaux cours se donneront à l'extérieur, le bien-nommé « Bain de forêt » et la marche « Nordic Propulsing ».

#### **Fury, Swiss ball, Flamenco & co**

L'édition automnale 2020 titillera une fois de plus les curieux-ses avec de nouveaux cours dont le nom est déjà tout un programme : « Articulations, jouons avec elles », « Abdos Flash », « Danses aériennes, hamac et cerceau », « Fury (fat burner) » ou encore « Swiss Ball ». On pourra enfin s'initier pour la première fois au flamenco, une danse qui ne laisse personne indifférent et qui offre de nombreux bénéfices.

Les cours d'initiation, qui durent trois mois du 7 septembre au 14 décembre, coûtent 75.- les douze leçons. Si l'on mord à cette nouvelle activité, on pourra continuer en s'inscrivant par exemple dans un club ou une association.

« *Pas besoin d'habiter la ville de Neuchâtel pour participer à Midi Tonus : tout le monde y est le bienvenu, dès 16 ans et cela vaut aussi pour les messieurs qui pourraient être plus nombreux à s'inscrire !* », explique la coordinatrice du programme, Valérie Chanson. Rappelons encore que l'on peut s'inscrire à plusieurs disciplines si on le souhaite mais qu'il n'est pas possible de se réinscrire à un cours déjà testé lors d'une précédente session.

**Programme en ligne dès le 19 août au soir, inscriptions ouvertes dès le 20 août à 9h sur [www.lessports.ch](http://www.lessports.ch).**

Neuchâtel, le 19 août 2020

Direction des sports

**Renseignements complémentaires :**

Valérie Chanson, gestionnaire de la promotion du sport et des manifestations, Service des sports, 032 717 77 90, [valerie.chanson@ne.ch](mailto:valerie.chanson@ne.ch)