

## Un nombre record de cours pour la saison d'automne de Midi Tonus à Neuchâtel

**Avec 86 cours proposés dans 54 disciplines par 36 partenaires à Neuchâtel et dans quelques communes environnantes, la saison d'automne de Midi Tonus, du 9 septembre au 13 décembre 2024, s'apprête à battre tous les records. De fréquentation aussi ? Le Service des sports de la Ville, qui ouvre les inscriptions le 20 août sur [son site internet](#), l'espère bien en cette année olympique ! Pas besoin cependant de viser une médaille pour participer : il s'agit d'intégrer du mouvement dans son quotidien tout en découvrant de nouvelles activités. Et ceci pour le prix attractif de 85 francs le pack de 12 leçons (dès 15 ans).**

Et si vous en profitez cet automne ? Midi Tonus propose de découvrir, du 9 septembre au 13 décembre, 54 disciplines sportives, de bien-être et de mouvement proposées par 36 partenaires de la région, et ceci sur le littoral neuchâtelois et au Val-de-Ruz. Les cours, donnés par des monitrices et moniteurs expérimenté-e-s, ont lieu à Neuchâtel principalement, mais également à Cernier, Cortaillod, Corcelles, Chézard Saint-Martin (nouveau), Cressier, Marin-Epagnier et Saint-Blaise (nouveau). Objectif: offrir la possibilité de découvrir une ou des activités et intégrer du mouvement dans son quotidien au moins une fois par semaine.

Et ça marche : le printemps dernier, 530 personnes se sont inscrites à Midi Tonus, un record ! Qui pourrait bien être à nouveau battu en cette année olympique, vu la riche offre d'activités, et les nouveaux choix proposés. Ainsi, onze nouveaux cours font leur apparition cet automne : Corps et Voix Energie, Hyrox, Jouer sportivement avec intensité et bonne humeur, Méditation, Mobilité, Nordic Yoga, Pilates Reformer, Renforcement cardiovasculaire, Renforcement musculaire, Spiritual Gym et Vô-Viêt Nam (voir fiche de description en annexe).

Pour les inscriptions en ligne, il y a aussi du nouveau : il est désormais nécessaire de créer un compte gratuitement sur la plateforme d'inscription avant de remplir son panier.

### Venez à plusieurs !

Qu'il s'agisse de gérer son stress, de préserver sa santé mentale, de travailler son endurance, de développer sa force, d'améliorer sa coordination ou d'entretenir sa souplesse, les bienfaits sur la santé de l'exercice physique sont nombreux. Et les activités proposées par Midi Tonus recouvrent toute la palette de ces bienfaits !

Un bon plan ? « *On se motive à plusieurs en embarquant un ou une collègue, un ou une amie, et on s'engage ensemble pour 12 semaines. Ainsi quand la motivation de l'un baisse, on s'appuie sur celle de l'autre* », propose Valérie Chanson, gestionnaire du programme au Service des sports.

## Un concours !

À l'instar de l'année dernière, les participant-e-s aux séances d'initiation auront l'opportunité de participer à un concours, organisé par tirage au sort, en collaboration avec le Réseau de soins neuchâtelois (RSN). Engagé aux côtés de Midi Tonus depuis l'automne 2022, le RSN œuvre activement pour la promotion de la santé à travers le sport et l'activité physique. Parmi les prix à remporter : un forfait escapade pour deux à l'Hôtel des Endroits, ainsi que des bons d'achat de 50 et 25 francs valables dans des magasins de sport.

**Midi Tonus sur le littoral neuchâtelois, du 9 septembre au 13 décembre 2024.**  
Programme à consulter sur [www.lessports.ch](http://www.lessports.ch) - inscriptions dès le 20 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

