

Neuchâtel, Le 17 février 2025

Midi tonus : bouger, se défouler, se ressourcer !

Le début d'année et l'arrivée du printemps sont des moments parfaits pour (re)mettre le sport au cœur de son quotidien. Ça tombe bien : la session printanière de Midi Tonus revient avec un programme encore plus riche et dynamique ! Dès le 17 mars, la pause de midi devient l'occasion idéale pour bouger, se défouler et se ressourcer, seul-e ou en entraînant un-e collègue, le tout à un tarif découverte très attractif. Avec 87 cours répartis dans 54 disciplines du lundi au vendredi, l'offre est vaste et accessible à toutes et tous. Le programme est à consulter dès ce lundi 17 février sur www.lessports.ch et les inscriptions ouvriront le 20 février : une belle opportunité de tester une nouvelle activité ou d'adopter une routine active en toute convivialité.

Le programme de la session Midi Tonus de printemps vient de sortir et comme à l'accoutumée, le choix d'activités à pratiquer sur la pause de midi est immense ! Avec 87 cours proposés chez 35 partenaires, principalement à Neuchâtel mais aussi sur le littoral, l'offre est plus variée et accessible que jamais. Les participant-e-s peuvent découvrir une pratique sportive adaptée à leurs besoins et envies : un cours cardio pour améliorer l'endurance, une discipline orientée sur le renforcement musculaire comme la pole dance ou les arts martiaux, des jeux sportifs ou encore des activités en plein air.

Parmi les nouveautés, plusieurs disciplines axées sur la posture et la respiration font leur apparition, comme le Yoga Flow, le Power Yoga, le Pilates Flow et le Pilates en extérieur. Quant au Muay Thai, il signe son grand retour après une pause et séduira celles et ceux en quête d'une discipline alliant force, vitesse, endurance, souplesse, maîtrise et résistance mentale.

Une participation qui ne cesse de croître

Proposé dans plusieurs régions du canton, le concept Midi Tonus connaît un essor remarquable à Neuchâtel. Lancé en 2004, il a enregistré en 2024 une hausse de 25 % des inscriptions par rapport à l'année précédente, atteignant un record de 1216 participant-e-s. Cette progression illustre l'engouement croissant pour une activité physique régulière et son impact positif sur la santé et le bien-être. L'objectif de Midi Tonus vise justement à créer un déclic afin que les participant-e-s adoptent durablement une pratique sportive.

Si la représentation féminine reste majoritaire (83 % de femmes et 17 % d'hommes), cette tendance évolue progressivement. D'ailleurs, le programme offre l'opportunité

de découvrir de nouvelles disciplines et de dépasser certains préjugés, notamment sur des pratiques comme le yoga et le pilates, encore trop souvent perçues comme « féminines ». Pourtant, de grands athlètes masculins, tennisman, footballeur ou basketteur les intègrent à leur préparation physique pour améliorer leur mobilité, leur amplitude, leur équilibre et leur récupération musculaire. Renforcement du tronc, gainage profond, mobilité articulaire : autant d'exercices qui augmentent la résistance aux blessures et permettent de progresser dans sa pratique sportive. Le tarif pour s'inscrire à un cours de 12 leçons est de 85 francs. Les participant-e-s ne peuvent pas s'inscrire à un cours auquel ils ou elles ont déjà pris part lors d'une session précédente.

Quatre nouveaux cours ce printemps

Yoga Flow Une discipline où les mouvements sont guidés par la respiration et la musique, alliant tradition et modernité. Les poses lentes et statiques renforcent la force, l'endurance et la flexibilité tout en permettant la méditation.

Power Yoga Un yoga énergisant qui combine mouvements fluides et postures intenses pour renforcer le corps, améliorer la souplesse et booster l'endurance. Idéal pour favoriser le bien-être physique et psychique.

Pilates Flow Une méthode douce qui combine mouvements fluides, respiration consciente et renforcement musculaire pour améliorer la posture, la souplesse et la stabilité. Cette approche douce convient aussi bien aux débutant-e-s qu'aux personnes expérimentées et permet de se recentrer, de relâcher les tensions internes et d'harmoniser corps et esprit pour un bien-être au quotidien.

Pilates et condition physique en extérieur Cours dont les objectifs sont d'améliorer sa posture, son endurance cardiovasculaire et sa conscience. L'atmosphère conviviale et non compétitive convient à tous les niveaux et le programme alterne des séances statiques, comprenant des exercices de respiration et de pilates adaptés à l'extérieur, et des sessions plus dynamiques avec de l'entraînement en fonction du poids du corps.

Midi Tonus sur le littoral neuchâtelois, du 17 mars au 3 juillet 2025. Programme à consulter sur www.lessports.ch - inscriptions dès le jeudi 20 février à midi.

Les Sports - Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :
Service de la communication, 032 717 77 15

