

Neuchâtel, le 15 août 2025

Midi Tonus – Bouger, tester, s’amuser : la saison d’automne démarre le 8 septembre !

Depuis 34 ans, Midi Tonus accompagne les Neuchâtelois-es dans leur bien-être, en transformant la pause de midi en un moment énergisant et convivial. Pour la session d’automne 2025, du 8 septembre au 15 décembre, 87 cours dans 50 disciplines animés par 35 partenaires à Neuchâtel et dans les communes voisines attendent les participant-e-s. Les inscriptions ouvrent le mercredi 20 août à 12h00, exclusivement en ligne sur www.lessports.ch. Tarif : 85 francs pour un pack de 12 leçons (dès 15 ans).

Cardio intense, danse, sports collectifs, arts martiaux, yoga, mobilité, renforcement musculaire... Midi Tonus couvre toute la palette des bienfaits de l’activité physique : endurance, force, souplesse, coordination, détente et convivialité. Les cours, encadrés par des intervenant-e-s qualifié-e-s, se déroulent principalement à Neuchâtel, mais aussi à Cernier, Cressier, Saint-Blaise, Marin, et pour première fois à Colombier.

Des nouveautés pour booster la motivation !

L’automne 2025 propose cinq activités inédites pour tester ses limites, jouer et découvrir de nouvelles sensations :

- **Interval Spinning** : cardio fractionné sur vélo indoor, idéal pour l’endurance, la dépense énergétique et le renforcement des fessiers et des jambes.
- **Renforcement corporel et mobilité** : allier force et souplesse pour améliorer la posture et la fluidité.
- **Swiss Ball** : gainage et équilibre de manière ludique grâce à un ballon géant.
- **Unihockey** : sport d’équipe dynamique, pour se défouler tout en développant sa coordination et l’esprit collectif.
- **Trapèze volant** : pour celles et ceux qui ont rêvé du cirque, voler dans les airs et tester des sensations inédites. Une expérience qui permet de vaincre ses appréhensions, améliorer sa force et son agilité, et goûter au frisson unique d’être rat-trapé-e en plein vol par un porteur.

- Nouveaux défis, nouvelles envies, nouvelles sensations : Midi Tonus, c'est bien plus que du sport ! Ici, on bouge, on se découvre autrement, on rencontre, on rompt avec la routine. En 2024, 1216 participant-e-s se sont laissé-e-s tenter. Et l'élan continue : la session de printemps 2025 a déjà séduit 695 personnes, confirmant le succès d'une formule qui allie mouvement, découverte et convivialité.

Un programme qui se réinvente depuis 34 ans

Chaque saison, Midi Tonus mêle disciplines inédites et classiques incontournables. Chaque cours peut devenir le déclic pour se remettre en mouvement et enrichir sa pratique, avec des bénéfices durables pour le corps et l'esprit.

Le tarif attractif de 85 francs pour un pack de 12 leçons est rendu possible grâce à un effort partagé : la majorité (70 francs) revient aux intervenant-e-s qui animent les activités, le reste au Service des sports pour couvrir la TVA et une partie des coûts d'organisation. Cette formule permet d'essayer un ou plusieurs cours sur une durée limitée, suffisante pour se faire une vraie idée.

Pour garantir la pérennité du concept, et servir ses objectifs, le programme Midi Tonus repose sur un principe simple : impossible de s'inscrire à un cours déjà suivi. Cela encourage à explorer de nouvelles expériences et, si une activité plaît, à s'inscrire directement auprès d'un partenaire.

Midi Tonus - automne 2025

Du 8 septembre au 17 décembre

Programme disponible dès le 15 août sur www.lessports.ch

Inscriptions dès le 20 août à 12h00, exclusivement en ligne

Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

Service de la communication, 032 717 77 39

