

Septembre

le mois qui

BOUGE!

ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

www.ne.ch/promotionsante
www.ne.ch/sports



L'activité physique a un impact prouvé sur le moral et la santé!

Pas besoin de faire du sport de haut niveau pour être ou rester en forme; il existe des multiples façons de bouger et cela en toute bonne humeur. Pour prolonger les bienfaits de l'été, les services de la santé publique et des sports en collaboration avec plusieurs partenaires vous invitent donc à découvrir comment bouger peut être original, convivial et bon pour le moral grâce à ce programme d'activités gratuites qui jalonnent le mois de septembre.

Samedi 24 + dimanche 25 août

Service des sports de la Ville de Neuchâtel

Festival des sports!

Le Festival des sports est organisé par le Service des sports de la Ville avec la collaboration des clubs et associations sportives de la région. Shows de FMX, VTT Trial, Parkour, Trampoline accro, Highline, une création chorégraphique inédite, des initiations, cours, tournois populaires et autres animations sportives pour tous rythmeront cette 20ème édition. Activités gratuites.

Jeunes Rives à Neuchâtel. www.lessports.ch/festival-sports ou la page facebook Les Sports – Ville de Neuchâtel

Dimanche 25 août

avec notre partenaire **Association neuchâteloise de football**

Walking football!

Du football autrement et intergénérationnel. Praticué en marchant, ce football est ouvert à toutes les générations.

Terrain naturel de la Charrière à la Chaux-de-Fonds, de 10h à 11h30. [Inscriptions: walkingfootballch@gmail.com](mailto:walkingfootballch@gmail.com)

Dimanche 1 septembre

avec notre partenaire **C+ Urban Climbing**

Portes ouvertes!

Venez découvrir la nouvelle salle d'escalade C+ Urban Climbing à la journée «Portes ouvertes».

Plaine d'Areuse 11, 2013 Milvignes. www.cplus-climbing.ch

avec notre partenaire **Association neuchâteloise de football**

Walking football!

Du football autrement et intergénérationnel. Praticué en marchant, ce football est ouvert à toutes les générations.

Centre sportif de Couvet au Val-de-Travers, de 10h à 11h30. [Inscriptions: walkingfootballch@gmail.com](mailto:walkingfootballch@gmail.com)

Mardi 3 septembre

avec notre partenaire **Service des sports de la Ville de Neuchâtel**

Urban Training!

Urban Training vous propose des cours GRATUITS alliant marche et exercices encadrés par un coach. Cours libre dès 16 ans.

Esplanade du Mont-Blanc à Neuchâtel, de 18h30 à 19h30. [Inscriptions: www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch)

Jedi 5 septembre

avec notre partenaire **Pro Senectute**

Gymnastique douce!

Grands-parents et petits-enfants qui bougent ensemble! Venez participer à cette heure conviviale en famille.

Le cours est adapté à tout niveau. Possibilité de venir seul ou avec des petits-enfants.

Salle rythmique 2 du centre sportif de Couvet au Val-de-Travers, de 16h à 17h.

[Inscriptions: prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch) places limitées à 20 participant-e-s. www.arcjurassien.prosenectute.ch

Dimanche 8 septembre

avec notre partenaire **V2R Bouge**

Mobilité douce au Val-de-Ruz!

Promouvoir la mobilité douce et rassembler petits et grands dans la commune de Val-de-Ruz. Voilà l'objectif du V2R Bouge!

Fontaines, de 10h à 17h. www.v2rbouge.ch

avec notre partenaire **Panathlon-Club des Montagnes Neuchâteloises**

Panathlon Family Games!

Le Panathlon Family Games a pour objectif de permettre aux familles, aux enfants et aux adolescent-e-s, de pratiquer et de découvrir de nombreuses activités sportives grâce aux clubs sportifs de la région.

Centre sportif de la Charrière à la Chaux-de-Fonds, de 9h à 17h.

Mardi 10 septembre

avec notre partenaire **Service des sports de la Ville de Neuchâtel**

Urban Training!

Urban Training vous propose des cours GRATUITS alliant marche et exercices encadrés par un coach. Cours libre dès 16 ans.

Esplanade du Mont-Blanc à Neuchâtel, de 18h30 à 19h30. [Inscriptions: www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch)

Mercredi 11 septembre

avec notre partenaire **C+ Urban Climbing**

Initiation C+!

Venez faire une séance d'initiation d'escalade parents-enfants.

Plaine d'Areuse 11, 2013 Milvignes, de 15h à 16h. [Inscription obligatoire: info@cplus-climbing.ch](mailto:info@cplus-climbing.ch)

avec notre partenaire **PRO VELO Neuchâtel**

PRO VELO!

Faire ses achats locaux à vélo. Nous nous rendons ensemble chez un agriculteur sur le Littoral. Ballade à vélo accessible à toutes et à tous.

Départ depuis la station NeuchâtelRoule (derrière l'Hôtel Beaulac), à 18h. www.proveloneuchatel.ch

Vendredi 13 septembre

avec notre partenaire **Pro Senectute**

Gymnastique douce!

Grands-parents et petits-enfants qui bougent ensemble! Venez participer à cette heure conviviale en famille.

Le cours est adapté à tout niveau. Possibilité de venir seul ou avec des petits-enfants.

Salle du Conseil général de la Rebatte à Chézard-Saint-Martin au Val-de-Ruz, de 15h à 16h.

[Inscriptions: prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch) places limitées à 20 participant-e-s. www.arcjurassien.prosenectute.ch

Dimanche 15 septembre

avec notre partenaire **Association neuchâteloise de football**

Walking football!

Du football autrement et intergénérationnel. Praticué en marchant, ce football est ouvert à toutes les générations.

Terrain de Fontainemelon au Val-de-Ruz, de 10h à 11h30. [Inscriptions: walkingfootballch@gmail.com](mailto:walkingfootballch@gmail.com)

avec notre partenaire **Yoga Fabrik**

Yoga (3-9 ans)!

Les cours de yoga parents-enfants sont l'occasion de partager du temps avec votre enfant tout en développant l'équilibre physique et émotionnel durant ce moment agréable. Le yoga peut permettre de redonner confiance et d'améliorer la concentration, l'attention et la mémoire.

Rue du Seyon 9 à Neuchâtel, de 10h à 10h45. [Inscriptions: info@yoga-fabrik.ch](mailto:info@yoga-fabrik.ch) www.yoga-fabrik.ch

Mardi 17 septembre

avec notre partenaire Service des sports de la Ville de Neuchâtel

Urban Training!

Urban Training vous propose des cours GRATUITS alliant marche et exercices encadrés par un coach. Cours libre dès 16 ans.

Esplanade du Mont-Blanc à Neuchâtel, de 18h30 à 19h30. **Inscriptions: www.urban-training.ch**

Mercredi 18 septembre

avec notre partenaire PRO VELO Neuchâtel

PRO VELO!

Faire ses achats locaux à vélo. Nous découvrons ensemble divers offres dans le Val-de-Ruz. Ballade à vélo accessible à toutes et à tous.

Départ du magasin en vrac «Les enfants de la Terre» à Cernier, rue Frédéric-Soguel 2, à 18h. www.proveloneuchatel.ch

Samedi 21 septembre

avec notre partenaire Yoga Fabrik

Yoga (5-10 ans)!

Les cours de yoga parents-enfants sont l'occasion de partager du temps avec votre enfant tout en développant l'équilibre physique et émotionnel durant ce moment agréable. Le yoga peut permettre de redonner confiance et d'améliorer la concentration, l'attention et la mémoire.

Chemin des Grands-Pins 6, à Neuchâtel de 10h à 10h45. **Inscriptions: info@yoga-fabrik.ch** www.yoga-fabrik.ch

avec notre partenaire Fondation IdéeSport

Midnight La Tène!

Soirée spéciale «Septembre, le mois qui bouge» à la Tène ouvert à toutes et à tous avec démonstrations et ateliers sport, musique, danse, etc. Thème: «Défi des classes».

Salle de sport du Vieux Collège de Marin, de 20 à 23h. www.ideesport.ch

Midnight Le Locle!

Soirée spéciale «Septembre, le mois qui bouge» au Locle ouvert à toutes et à tous avec démonstrations et ateliers sport, musique, danse, etc. Thème: «Sports et Musique».

Salle de sport des Jeanneret au Locle, de 20 à 23h. www.ideesport.ch

Mercredi 25 septembre

avec notre partenaire Pro Senectute

Gymnastique douce!

Grands-parents et petits-enfants qui bougent ensemble! Venez participer à cette heure conviviale en famille. Le cours est adapté à tout niveau. Possibilité de venir seul ou avec des petits-enfants.

Salle du collège de la Charrière à la Chaux-de-Fonds, de 14h à 15h.

Inscriptions: prosenectute.cf@ne.ch places limitées à 20 participant-e-s. www.arcjurassien.prosenectute.ch

avec notre partenaire PRO VELO Neuchâtel

PRO VELO!

Faire ses achats locaux à vélo. Nous nous rendons ensemble chez un agriculteur sur le Littoral. Ballade à vélo accessible à toutes et à tous.

Départ depuis la station NeuchâtelRoule (derrière l'Hôtel Beaulac), à 18h. www.proveloneuchatel.ch

Dimanche 29 septembre

avec notre partenaire EPER

Activités cirques - Parents/Enfants!

Ensemble, les parents et les enfants découvrent des exercices de jonglage, des acrobaties sur terre et dans les airs et des jeux pleins de magie! Atelier gratuit pour les enfants de 3 à 10 ans avec leur(s) parent(s) (Maximum 35 personnes).

Salle de gymnastique du collège des Parcs à Neuchâtel, de 14h30 à 15h30. **Inscriptions: 078 936 44 78**

Mercredi 2 octobre

avec notre partenaire EPER

Jardins communautaires!

Les «Nouveaux Jardins» favorisent une meilleure inclusion sociale de personnes migrantes précarisées en leur proposant de cultiver une parcelle potagère en tandem avec des personnes habitant au sein de la même localité.

Rue de la Main 6-8 à Neuchâtel, de 16h à 18h30. **Inscriptions: marie-fleur.baeriswyl@eper.ch** places limitées à 5. www.eper.ch

Tout le mois de **SEPTEMBRE**

avec notre partenaire City games

Urban adventure!

Offre découverte en self-run de 4 parcours ludiques, éducatifs, sur les thèmes de la santé et du mouvement.

- **Vue des Alpes - Tête de Ran:** Boucle au départ de la Vue des Alpes en direction de Tête de Ran et retour.

- **La Chaux-de-Fonds - Bois du petit Château:** Départ à l'office du tourisme, fin au bois du petit Château.

- **Val-de-Travers:** Départ à la gare de Noiraigue fin du parcours à la gare de Couvet.

- **Chaumont - Sentier des Planètes:** Départ de Chaumont et arrivée au centre Dürrenmatt.

Chaque zone proposant entre 10 et 15 questions et défis. Le jeu sera ouvert du 1er au 30 septembre 2019.

www.citygames.ch - 032 913 17 18

avec notre partenaire Tourisme neuchâtelois

Jeu de piste - Les chenapans!

En route pour un jeu de piste palpitant qui vous emmènera à la recherche des fresques Belle Epoque réparties dans le cœur historique de Neuchâtel. Énigmes à résoudre, découvertes et surprises ponctuent cette balade qui offre à la clé une récompense pour les plus futés!

Heures d'ouverture Tourisme neuchâtelois, Hôtel des Postes, Neuchâtel, 032 889 68 90

Lundi au vendredi: 9h - 12h et 13h30 - 17h30. Samedi: 9h - 12h www.neuchatelbelle-epoque.ch

La santé et l'activité physique, indissociables!

Pratiquer une activité physique régulière est un gage de bonne santé physique et psychique. Raison pour laquelle, nous vous encourageons grâce au programme «Septembre, le mois qui bouge!» à venir découvrir et essayer de nouvelles activités.

Ce programme vous permettra d'allier activité physique, plaisir et découverte pour pimenter votre quotidien et bouger différemment dans la joie et la bonne humeur. Dans le but que cette expérience d'un jour devienne une habitude de tous les jours.

**SERVICE CANTONAL
DES SPORTS**

