



Bouger

Quoi de neuf en cours de gym?

Plein de choses. Du spécial fesses, de l'acrobatique, du chorégraphique... Ça va remuer cette année!

Pour se muscler Circuit spécial made in Brésil

C'est quoi? 30 min d'exercices pour se raffermir les fesses. Le circuit est composé d'appareils de musculation pour se gainer et d'accessoires cardio pour éliminer (sac de frappe de boxe, step, vélo...). Avant de démarrer, on attache sa ceinture cardio, fournie par le club, pour être sûre d'avoir le bon rythme. Après l'échauffement, on passe au circuit. On reste 1 min sur chaque poste, et au son du gong, on en change. **Pour qui?** Celles qui veulent des mouvements ciblés pour gagner en «rebondi». **Où?** LadyFitness (www.ladyfitness.fr). À partir de 45 €/mois (+ 99 € de cotisation annuelle).

Pour se dépasser Moderne acrobatique

C'est quoi? Un cours de 2 h qui mixe danse et acrobatie. Pour réveiller muscles et articulations, on s'exerce 30 min à la barre. Puis pendant 20 min, on apprend à faire des acrobaties (roulade, roue, salto...). Le reste du cours est consacré à chorégraphier les acrobaties. Bon à savoir : le prof est secondé par un assistant qui aide individuellement les élèves qui ont un peu de mal. **Pour qui?** Celles qui souhaitent travailler leur maintien tout en s'amusant. **Où?** Le Centre des arts vivants (www.lecentre-desarts.com). À partir de 10,20 € le cours (+ 15 € de cotisation annuelle).



Pour éliminer Danse training

C'est quoi? Un véritable entraînement de danseur, autant dire un bon cours cardio. Avec une perte de 500 kcal à la clef. Bras, abdos, jambes, fesses... Tout y passe. On alterne renforcement musculaire avec un bâton (léger ou de 2 kg) et mouvements de grande amplitude au sol ou debout. Puis, on se lance dans une mini-chorégraphie qui fait travailler coordination et maîtrise de l'espace. Au total, entre 1 h et 1h30 d'activité intense sur de la musique électro. **Pour qui?** Les filles un peu sportives qui veulent s'éclater. **Où?** Le Aat (www.leetat.fr). À partir 21 €/cours (+ 70 € de cotisation annuelle).

Pour s'assouplir Mind & Body

C'est quoi? Un mélange de Pilates, de yoga et de relaxation. À l'inverse d'un cours de gym tradi où on répète le même mouvement, là on ne le fait qu'une fois. Mais on s'applique et on maintient la posture plusieurs minutes. Par ex. : debout, dos droit, on fléchit les jambes et on reste immobile. Ou encore debout, on descend avec le dos bien droit. Puis, on tient en position de planche. Au final, on se muscle à fond mais tranquillement. **Pour qui?** Celles qui préfèrent la gym douce à l'effort cardio. **Où?** Fitness First (www.fitnessfirst.fr). À partir de 50 €/mois (cotisation annuelle incluse). L. K.

PROTECTION RAPPROCHÉE

À la fois souple et chaud, mais surtout imperméable (grâce au molleton déperlant) et phosphorescent, ce sweat à capuche réversible est notre meilleur bodyguard pour le footing du soir! M. A. ● Hoody, gamme « be safe, be dry, be warm », Nikesportswear, www.nikesportswear.com, 110 €.



PAR MURIEL AZARIAN ET LAURE KARSSENTI ILLUSTRATION NATALI PHOTO MARIE FLORES

Système B