

**VITE
UNE ROBE !**
NOTRE MODE
D'EMPLOI
POUR
TOUS LES
STYLES

www.elle.fr

PAR LE BOL DE
VOULOIR ÊTRE PARFAITE

3 Essayer les nouveaux sports

D'un côté, celles que ça rassure de faire toujours la même activité, au même endroit, avec le même prof. De l'autre, les pisteuses de nouveautés, toujours à l'affût du buzz fitness. « Je m'ennuie vite, alors j'essaie toujours les nouveaux sports », explique Louise. « Le corps s'adapte vite, c'est important de casser la routine, aussi bien pour travailler autrement ses muscles et progresser que pour rester motivée », observe Helen Haynes, directrice du centre Et Votre Corps Sourit, où on fait depuis peu de la Gym Boxe. A tester illico presto, parce que...

Ça défoule : le Jump Fit, une séance très cardio, qui additionne rounds de corde à sauter et mini-chorégraphies basées sur les attitudes des boxeurs. Plus d'infos sur www.clubmedgym.fr

Ça détend : le Yoga Swing, une heure d'étirements et d'exercices en suspension dans un hamac, seule avec le prof. Chez Coach Me, Paris-17^e, tél. : 01 45 74 61 99.

Ça rappelle l'enfance : l'Urban Rebounding, une séance sur trampoline aussi ludique qu'efficace ! A découvrir en stage à L'Usine Opéra ou lors d'un cours en solo chez Coach Me, adresses sur www.urbanrebounding.fr

Ça poétise : le Jukari Fit to Flex, un programme mis au point par Reebok et le Cirque du Soleil, qui mixe les exercices de renforcement musculaire et d'étirements avec une longue bande élastique fluo. Infos sur www.fitnessfirst.fr

MALGOSIA
BELA
BEAUTÉ
SAUVAGE

M 01648 - 3357 - F: 2,50 €

HEBDOMADAIRE - 30 AVRIL 2010

FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,50 € - DOM AÏLON 6 € - BEL 2,70 € - CH 5,50 FS, A 5 € - AND 2,50 € - COM 5,75, D 5 € - ESP 4,50 € - FIN 6,50 € - GR 5 € - IRL 5,50 € - ITA 4 € - JAP 3,70 € - MAR 3,50 € - MEX 4,00 € - OCEAN 5 € - POL 4,50 € - PORT 4,50 € - RUS 4,50 € - SLO 4,50 € - SUI 4,50 € - USA 4,50 €

