



PARIS  
TOUT  
POUR PRENDRE  
L'AIR

MODE  
ON VEUT DU NOIR,  
DU BLANC ET  
DU GLAM

AU BOULOT  
ET AILLEURS  
TRAVAILLER  
SA VOIX POUR  
MIEUX  
S'AFFIRMER

TOUT POUR UNE PEAU  
RAJEUNIE, LUMINEUSE,  
RAFFERMIE !

# SPÉCIAL COSMÉTO

+ LES OUTILS,  
LES GESTES, LES CRÈMES  
AUXQUELS ON CROIT

STYLE  
LA SCANDINAVE  
VA-T-ELLE  
DÉTRÔNER  
LA PARISIENNE ?

PSYCHO  
PHÉNO  
ÊTRE BIENVEILLANT  
REND-IL HEUREUX ?

SON NOUVEL ALBUM,  
SA JOIE DE VIVRE  
(ET SON SENTIMENT  
D'IMPOSTURE...)

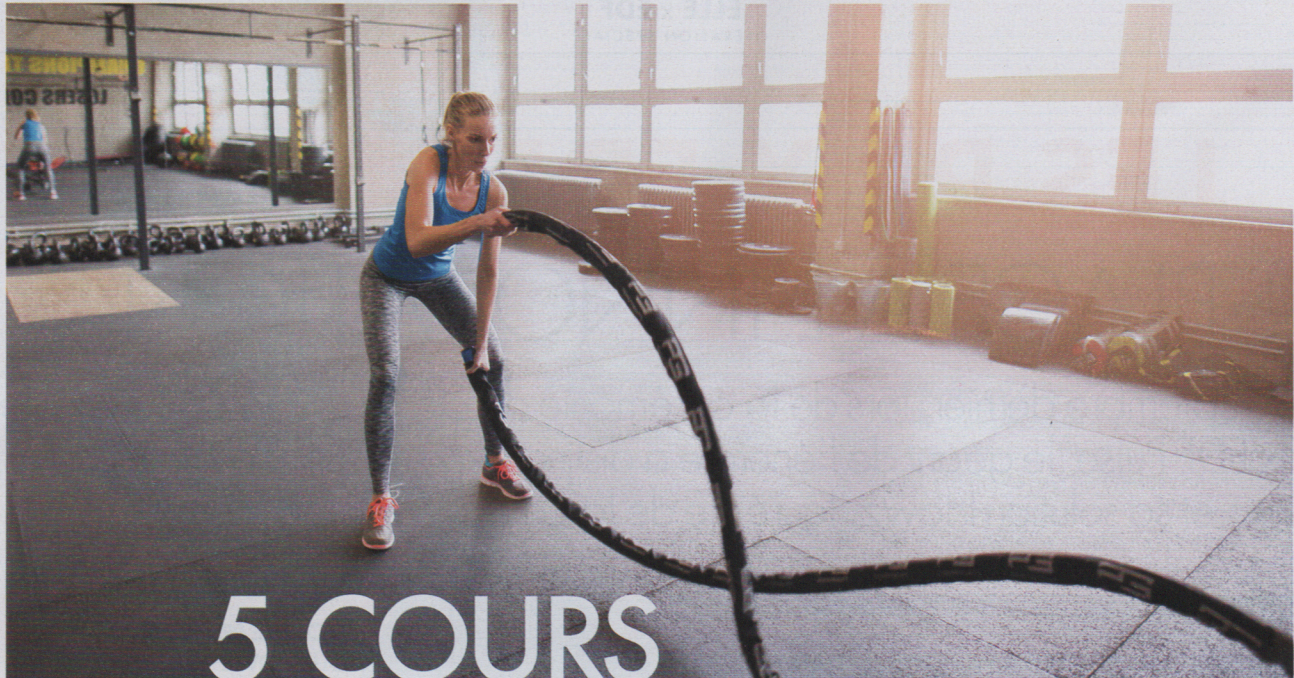
**CHARLOTTE  
GAINSBORG**  
SE LIVRE COMME  
JAMAIS

M 01648 - 3749 - F: 2,30 €

HEBDOMADAIRE 27 OCTOBRE 2017 FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,30 €.

elle.fr

## ELLE VIE PRIVÉE / FORME



# 5 COURS QUI DONNENT ENVIE DE BOUGER

INSPIRÉS DE LA DANSE, HYBRIDES OU RELAXANTS,  
CES CONCEPTS FONT SOUFFLER UN VENT  
DE NOUVEAUTÉ SUR LE SPORT. PAR JULIE PUJOLS BENOIT

### 1 LE PYRFIT

Ce programme sur trente-six semaines s'adresse aux sportifs, aux sédentaires, aux personnes stressées, et même aux ados. D'une durée de soixante à quatre-vingt-dix minutes, chaque cours s'articule autour de cinq étapes : la concentration, la respiration, le renforcement, l'activation cardio-vasculaire et les étirements. Résultat, des exercices variés et un travail complet du corps.

**Pourquoi on aime ?** Hybride, cette méthode mêle musculation, Pilates, cardio-training, danse, yoga... On ne s'ennuie jamais !  
**À partir de 28 € le cours. Dans les Tigre Yoga Club. Adresses sur tigre-yoga.com**

### 2 LE NIRVANA FITNESS

Si le concept cartonne dans plus de soixante-dix pays depuis trois ans, Gabriela da Silva est la première à le dispenser en France, et ce depuis septembre. Sur une playlist douce, on enchaîne des postures de Pilates et de yoga, on médite en mouvement et on termine la séance par de la relaxation. Résultat, on tonifie et on allonge les muscles, on apprend à mieux respirer et à faire le vide, tout en détoxifiant l'organisme.

**Pourquoi on aime ?** C'est simple, original, et cela permet de découvrir les notions de base du Pilates et du yoga. Le plus ? On sort du cours vraiment apaisé.  
**À partir de 15 € le cours. Chez Canal Central, 12, rue Lucien-Sampaix, Paris-10°. Tél. : 01 53 19 07 37. canalcentral.fr**

### 3 LE CROSSPARK

Dans les clubs Fitness Park, une zone est désormais dédiée à un entraînement de type CrossFit. Au programme : un mix de musculation, de fitness et d'endurance pour travailler l'ensemble du corps, brûler des calories, se tonifier et développer l'agilité ainsi que la souplesse. On utilise diverses machines : rameur, kettlebells, battle rope (longue corde que l'on fait onduler de façon énergique). On travaille aussi beaucoup avec le poids du corps pour faire des squats, des burpees et des pompes. Éreintant mais efficace.  
**Pourquoi on aime ?** Créé pour être suivi en petit groupe ou en solo, ce cours est accessible à tous, même à ceux qui n'ont jamais fait de CrossFit. Un vrai plus.  
**À partir de 19,95 € par mois. fitnesspark.fr**

### 4 LE BOLLYWOOD

Depuis septembre, la danse indienne est à l'honneur dans les centres Lady Moving. Le principe ? On enchaîne des chorégraphies inspirées du modern jazz, du classique, du hip-hop et de la salsa sur des tubes pop indiens hyper entraînants. Pendant une heure, dans un rythme soutenu, on travaille le cardio et on élimine des calories.  
**Pourquoi on aime ?** On se défoule, on se sculpe, et on améliore sa posture (le dos est plus droit, le port de tête plus altier) au bout d'environ un mois de pratique régulière.  
**À partir de 59 € par mois. ladymoving.fr**

### 5 LA SOPHRO-MÉDITATION

Conçu par Julie Laurent-Marotte, coach et experte en sophrologie, ce cours tend vers un double objectif : acquérir un bien-être tant physique que spirituel. Il est fondé sur des techniques de respiration, de relaxation et de pleine conscience, ce qui permet de se détendre profondément. D'abord, on relâche le corps en position verticale avec des exercices dynamiques, puis on passe en position assise pour de la méditation guidée, avant de s'allonger sur le sol pour lâcher complètement prise.  
**Pourquoi on aime ?** Les bienfaits se font ressentir non seulement à la fin de la séance, mais également sur le long terme. Car plus on pratique et plus on apprend à gérer son stress au quotidien. ■  
**Prix sur demande. Au Ken Club, 100, avenue du Président-Kennedy, Paris-16°. Tél. : 01 46 47 41 41. kenclub.com**

27 OCTOBRE 2017

ISTOCK