



**BELLE**

**ELLE**

**15**

**DÉTAILS DÉCO  
QUI  
CHANGENT  
TOUT**

**MARSEILLE  
SA RÉGION  
TOUTES LES  
STUCES  
BEAUTÉ POUR  
Prolonger  
votre été**

**PSYCHO  
ÊTES-VOUS ADO  
OU ADULTE ?**

**BRITNEY SPEARS  
REVIENT AU TOP  
COMMENT  
ELLE A VAINCU  
SES DÉMONS**

**DÉLÉMIQUE  
PEUT-IL OSER LA  
PÉ-CULOTTE ?**

**EST ALDO  
MAOURI QUI LE DIT !  
NOTRE BELLE-MÈRE  
ET VOTRE  
MEILLEURE AMIE**

**TOUTES LES  
TENDANCES DE  
LA RENTRÉE**

**LA MODE  
À MOINS DE  
50 EUROS**

**après  
"Harry Potter"  
LA NOUVELLE  
EMMA WATSON  
NOUS BLUFFE**

**SEPTEMBRE, DIX ANS APRÈS  
LA FAMILLE RACONTE**

HEBDOMADAIRE, 9 SEPTEMBRE 2011

M 01648 - 3428 - F: 2,00 €  




## BELLE ET BIEN DANS SON CORPS

# TOUT POUR PROLONGER L'ÉTÉ

Activités fun, soins relaxants, spas surprenants...  
Nos bons plans pour garder un corps tonique  
et une mine éclatante.

### FORME

#### ✓ Je danse le Sh'Bam

C'est l'activité idéale pour être sûre de tenir ses bonnes résolutions de rentrée au moins jusqu'à Noël ! Durant 45 minutes, on enchaîne des mouvements de danse très simples, des petites chorégraphies spécifiques pour 12 chansons. Tubes du moment, grands classiques ou reprises latinos... On brûle des calories en s'éclatant, personne ne se prend au sérieux, et même les moins douées se font plaisir. Concentrées sur la danse, on en oublierait presque l'effort cardio-vasculaire intense !

**On aime :** pratiquer le Sh'Bam au Set Squash, le club de gym le plus agréable de Marseille avec son restaurant et sa piscine. Après l'effort, le réconfort : on profite de la terrasse ensoleillée pour boire un jus de fruit.

■ **Set Squash.** 265, avenue de Mazargues, Marseille 8°. Tél. : 04 91 71 94 71. [www.lesmills.fr/shbam/](http://www.lesmills.fr/shbam/) 12 € la séance.

#### ✓ Je m'étire avec le TRX

Toute nouvelle activité sportive, le TRX a été inventé par des Marines américains désœuvrés qui ont eu l'idée d'utiliser leurs sangles de parachutes pour s'entraîner. Le principe est simple : deux longues sangles accrochées à un mur permettent de réaliser des exercices de renforcement musculaire et de cardio-training. En une heure, on enchaîne postures et mouvements, et on sollicite tous ses muscles.

**On aime :** les résultats, visibles rapidement. Nos muscles se dessinent et notre endurance s'améliore en seulement quelques séances. En plus, on travaille avec le poids de son corps, donc les articulations sont épargnées.

■ **Urban Training.** 15, boulevard Notre-Dame, Marseille 6°. Tél. : 06 18 93 66 28. 25 € la séance (30 mn).

#### ✓ Je « Waffe » en douceur

On croirait un pouf confortable dans lequel se vautrer... En réalité, le Waff est un coussin vicieux : particulièrement instable, il crée un déséquilibre qui sollicite tous les groupes musculaires. Musculation, cardio-training, étirements, relaxation... avec lui, on peut tout faire, sans traumatisme articulaire.

**On aime :** la douceur de cette nouvelle activité ludique, à pratiquer dans la très agréable salle de gym des Thermes Sextius, ouverte sur les splendides jardins extérieurs. De quoi se remettre au sport en beauté !

■ **Thermes Sextius.** 55, avenue des Thermes, Aix-en-Provence. Tél. : 04 42 23 81 82. [www.thermes-sextius.com](http://www.thermes-sextius.com) 45 € l'accès journée à l'Espace gym et Spa sensoriel, ou 459 € la carte abonnement de 12 jours.