

Bouger

Y a du nouveau Les activités trendy de la rentrée

Il y en a pour toutes les envies.

Je veux courir autrement : le yogging

C'est quoi? Un yoga pour joggeuse.
La séance. On enchaîne sans temps mort des postures corsées (guerrier, torsion, bâton...), et on termine par de la relaxation. **Quels bienfaits?** C'est top pour renforcer les muscles posturaux garants d'une foulée légère et équilibrée, améliorer la synchronisation souffle/mouvement et accélérer la récupération d'après course. **Où?** Au centre sportif du Crous de Paris Port-Royal et à l'espace Weleda www.la-parisienne.net/coaching/yogging.



Je veux me défouler : l'aquazumba®

C'est quoi? La version aquatique de la Zumba®. **La séance.** On enchaîne les chorégraphies sur des tubes latinos rythmés, dans le petit bain. Le retour au calme s'effectue sur des morceaux plus tranquilles. **Quels bienfaits?** Les mêmes que ceux de la Zumba® (défoulement, dépense calorique, amélioration du système cardio-vasculaire et de la coordination...), avec plus de légèreté et d'aisance qu'en salle grâce aux mouvements dans l'eau. **Où?** Dans certains clubs Moving, www.moving.fr.

Je veux me tonifier : l'aquacardiosculpt®

C'est quoi? De la muscu dans l'eau. **La séance.** Dans le grand bain, équipée d'haltères en mousse et de mini-palmes, on se déplace de manière chorégraphiée en reproduisant des exercices ludiques sollicitant le bas et le haut du corps. **Quels bienfaits?** Tous ceux de l'eau, mais optimisés : drainage, amélioration de la circulation sanguine, renforcement musculaire profond et global, dépense énergétique (jusqu'à 900 calories/h), développement du système cardio-vasculaire. **Où?** Dans une dizaine de piscines en France, www.aquacardiosculpt.com.

Je veux être plus zen : le kalari

C'est quoi? Un art martial, ancêtre du kung-fu. **La séance.** Après un échauffement de 10 min, on effectue des déplacements chorégraphiés de plusieurs mètres en imitant les postures d'animaux en situation de combat. On termine par une salutation au soleil. **Quels bienfaits?** Véritable méditation en mouvement, ce cours améliore la circulation des énergies et apaise. Il développe aussi la souplesse, la coordination et la mémoire. **Où?** À L'Usine Beaubourg à Paris, www.usineopera.com/beaubourg.

Je veux cramer un max de calories : le cross boxing

C'est quoi? Un training inspiré de celui du boxeur. **La séance.** Après un échauffement tonique, on enchaîne différents ateliers : boxe avec des gants, renforcement musculaire avec accessoires, gainage, saut à la corde. On termine par une batterie d'étirements. **Quels bienfaits?** Ça brûle un max (600 à 800 calories par cours), ça bétonne bras et abdos. **Où?** Au Pure Club Med Gym, <http://pure.clubmedgym.com>.