

3 nouvelles gyms sur mesure

TONIQUES ET STIMULANTES, CES DISCIPLINES ORIGINALES, À L'ÉCOUTE DE NOTRE CORPS, VONT PLUS LOIN QUE DE SIMPLES COURS : CE SONT DE VÉRITABLES GYMS REMÈDES ! DÉCOUVERTE. **Sophie Pensa**

La plus créative

Le Dance

Le principe : Le concept du cours de Dance, lancé par la Gym Suédoise, est simple : une dépense d'énergie maximale sans épuisement. Chaque séance est rythmée par des musiques variées (rock, latino, musichall...) avec, en supplément, des mouvements de cardio et de musculation. On bouge de façon chaloupée, on alterne les squats avec un travail de barre au sol.

Les bénéfices : En s'amusant, on travaille toute sa silhouette. On s'assouplit, on se muscle, on perd entre 400 et 600 calories par heure et on se vide la tête.

En pratique : Pour 20 € par mois, le forfait EKO donne accès à plus de trois cents cours, dont le Dance. Tél. : 01 45 00 18 22. www.gymsuedoise.com



La plus complète

Le Gymstick

Le principe : Ce bâton en fibre de verre, ultraléger, dont la longueur varie entre 75 et 130 cm, est muni d'élastiques étirables jusqu'à quatre fois leur longueur. Grâce à un jeu de tension sur les élastiques tenus en main ou attachés aux pieds, vous faites travailler tous vos muscles.

Les bénéfices : En position de rameur, ce sont les abdos et le dos que vous tonifiez. Utilisé comme haltère, le Gymstick raffermi les bras. Et quand il est placé au niveau des pieds, il muscle les jambes et les fessiers et améliore la souplesse. Il aide à prévenir l'ostéoporose et les douleurs dorsales.

En pratique : Des cours vidéo interactifs avec des coachs sont dispensés dans les 160 salles de sport Keep Cool (abonnement à partir de 29,90 € par mois). Ou bien chez vous, en l'achetant (à partir de 57 €) sur www.nutriwellness.fr.

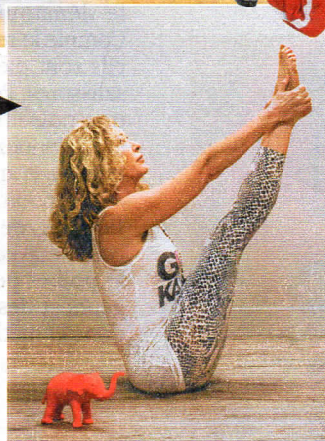


La plus féminine Le yoga des hormones

Le principe : Basées sur une série de postures dynamiques et d'exercices respiratoires, les séances de yoga rééquilibrent le système hormonal féminin.

Les bénéfices : Les postures dynamisent la sécrétion des œstrogènes. Cela régularise les cycles, prévient les bouffées de chaleur, les douleurs articulaires, les changements d'humeur ainsi que l'anxiété qui peuvent survenir en périménopause.

En pratique : Ce yoga commence à se répandre en France, où le nombre de professeurs formés par sa créatrice, Dinah Rodrigues, augmente. Des cours sont proposés au Tigre, à Paris (www.chailot.tigre-yoga.com) et également chez Rasa Yoga (www.rasa-yogarivegauche.com). La séance est à partir de 15 €. À lire aussi : *Bien vivre sa ménopause avec le yoga*, de Dinah Rodrigues (Médicis).



C'est nouveau

RESTEZ ZEN !

Rien de tel que les Fleurs de Bach pour renouer avec le réconfort. Coffret Harmonie : brume de bien-être et roll-on Urgences, gel douche et eau de toilette. **39,50 €,** sur www.lesfleursdebach.com



Dr Gérald Kierzek vous répond

Ma Question santé,
du lundi au
vendredi à 11h 30
sur Europe 1

“Y a-t-il des contre-indications à la pratique du yoga ?”

Même si cette pratique, encadrée par un professeur, s'adresse à tous les publics, il convient de respecter certaines précautions. Ainsi, après une intervention chirurgicale, il faut attendre quelques mois. En cas de troubles respiratoires ou cardio-vasculaires, mieux vaut éviter les yogas en atmosphère chaude et/ou humide (Bikram yoga, Power yoga). Enfin, certaines postures sont proscrites en cas de douleurs ou de pathologies cervicales, dorsales ou lombaires.