



À CHACUNE SA SALLE DE SPORT

DRESS CODE

L'idéal : un pantalon confortable adapté à ses formes. Un peu ronde ? Un pantalon droit et de couleur sombre. Très mince ? Un jogging de boxe en coton. Un haut léger et pas trop moulant pour faciliter les mouvements. Un bon soutien-gorge pour protéger les seins. Et si les cheveux sont longs, on les attache pour ne pas être gênée dans ses mouvements.

Septembre, c'est aussi le mois des bonnes résolutions. On se (re)met à la gym ? Chiche !

✓ PILATES AU STUDIO DE GYM BODY PILATES

Pour sculpter son corps, la méthode Pilates Balance est tout indiquée. Entre yoga et gymnastique, cet entraînement tonifie les muscles, allonge et assouplit le corps tout en corrigeant les mauvaises postures. Pilates se pratique au sol avec les accessoires Swiss Ball, Chi Ball ou Body Band.

L'effet : le travail intensif des muscles.

On aime : bénéficier d'un suivi personnalisé.

Tarif : séance en mini-groupe, 12 € l'heure.

Le Studio de Gym Body Pilates.
36, rue d'Aubuisson,
Toulouse 31.
Tél. : 05 61 23 41 87.
www.body-pilates.com

✓ YOGA CORÉEN À LIGNE TONIC

Ici, on teste le son mudo, mélange de tai-chi, de yoga et de

qi gong. De son estrade, le prof veille à ce qu'il n'y ait aucun temps mort. Les mouvements s'enchaînent comme dans une chorégraphie. Si on y va pour la première fois, on se place devant pour suivre les mouvements !

L'effet : l'étirement des muscles.

On aime : rester pour la relaxation à la fin de la séance.

Tarif : 120 € d'inscription (la première fois) ; 60 €/mensuels l'abonnement de 12 mois ou 52 €/mensuels les 18 mois.

Ligne Tonic by Movida.
25, rue Gambetta, Toulouse 31.
Tél. : 05 61 22 41 31.
www.lignetonnic.com

✓ ABDO-FESSIERS EN BÉTON CHEZ CLORO'FIL

A Cloro'fil, on a l'impression immédiate de se mettre au vert. Et c'est parti pour les abdos-fessiers. La prof est d'une incroyable énergie et c'est contagieux. On la suit sans voir passer le temps de la séance. On repart avec tous les muscles

en éveil, même ceux dont on ne soupçonnait pas l'existence.

L'effet : tout bon pour nos abdominaux.

On aime : les exercices simples et adaptés.

Tarif : 15 € le cours ; 45 € par mois pour l'abonnement de 13 mois.

Cloro'Fil. 24, rue Roquelaine,
Toulouse 31.

Tél. : 05 61 99 30 77.
www.clorofil.com

✓ DOUX ÉTIREMENTS CHEZ SPORT CONCEPT

Le stretching est le cours idéal pour faire travailler tous les muscles de son corps en douceur et en longueur. On s'étire donc, mais dans un rythme harmonieux et fluide. Et pas question de s'endormir même si la séance est matinale.

L'effet : maintient l'élasticité des muscles et régénère l'organisme.

On aime : le stretching tonique avec une prof agréable.

Tarif : 300 € l'année.

Sport Concept. 22, rue Maurice-Fonville,
Toulouse 31.

Tél. : 05 34 44 96 58.
www.sportconcept.fr

✓ POWER PLATE EXPRESS CHEZ IGO SPORT

Un coach sportif nous suit tout au long de la séance Power Plate. Au préalable, on répond à un questionnaire santé détaillé. La séance est adaptée au profil et aux objectifs de chacune. Le travail se fait selon l'intensité des vibrations de l'appareil : lentes, on sollicite les muscles, plus rapides, on s'attaque aux cellules graisseuses.

L'effet : à ce rythme-là, en dix séances, on devrait voir déjà des résultats : fesses galbées, cuisses raffermies et abdos développés.

On aime : voir fondre la cellulite !

Tarif : 250 € les 10 séances de 30 minutes.

Igo Sport. 28, rue des Marchands,
Toulouse 31.

Tél. : 05 62 26 34 06.
www.centre-igo.com

MIREILLE FRONTY