

EN FORME TOUTE L'ANNÉE

Sport? Mes bonnes résolutions

Si vous n'aviez qu'un seul vœu à exprimer pour cette rentrée, ce devrait être de faire du sport! Motivez-vous, et pour cela, trouvez l'activité qui va vous faire vraiment du bien.

Essentiel pour se débarrasser du stress, mais aussi pour prévenir et lutter contre le surpoids, entretenir sa masse osseuse et musculaire, et exercer son cœur, le sport est in-con-tour-nable! Et pourtant... Les Françaises se divisent en deux groupes, celles qui bougent et les non-pratiquantes, trop nombreuses, hélas! Une inactivité souvent liée au fait qu'elles ne savent pas quelle activité choisir. Et, bien souvent, celles qu'elles ont essayé ne leur convenaient pas... Qu'à cela ne tienne, même la plus flemmarde peut trouver basket à son pied! L'important est de miser sur une discipline qui colle à ses envies et à son mode de vie. Faites votre choix.

Je veux me sentir à l'aise entre filles

Vous en avez assez de croiser des hommes le regard fixé sur votre short, vous rêvez de transpirer tranquille et de papoter dans les ves-

Minimum syndical

Marcher fait travailler le cœur et les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, muscle tout le corps (y compris les abdos qui nous font cruellement défaut), et stimule le transit intestinal! Bref, rien que des bénéfices. Souvenez-vous que le «minimum requis» n'est que de 30 min/jour. Soit trois fois 10 min! Ce qui est loin d'être infaisable...

tiaires? Parce que vous n'êtes pas la seule, les salles «100% femmes» se multiplient dans tout l'Hexagone. Ainsi, chez Lady Moving, les salles sont sans miroir pour ne pas vous complexer, les horaires fixes, les cours de fitness nombreux, et les coachs ultra présents pour vous soutenir au long cours. Chez Curves, même principe: des séances de 30 minutes, sur des appareils adaptés à la taille, la morphologie et au rythme féminins. En prime, les cours sont sans horaires fixes: vous les intégrez quand vous voulez... Alors, heureuse?

• Où s'adresser?

Lady Moving: plus de 30 villes, www.ladymoving.fr

Curves: présent dans 50 villes, www.curves.com

J'ai besoin de me vider la tête...

Si 60% des marcheurs sont des femmes, c'est qu'elles ont bien compris que la randonnée pédestre détend

Sur les 16 millions de Français possédant une licence sportive, seulement un tiers sont des femmes. Leurs sports préférés? La natation, l'équitation, la gymnastique, la randonnée pédestre, le volley-ball et le badminton. (Source Insee)