



## LES BONS PLANS DU MOIS

Des produits malins et pas chers ? La sélection de la rédaction.

Par Céline Mollet



**On découvre**  
la zumba dans les clubs parisiens « Les Cercles de la forme ». Cette nouvelle discipline venue de Colombie fait travailler tout le corps. C'est un mélange de danse et d'aérobic, que l'on pratique sur des musiques latines. De quoi se muscler tout en s'amusant.

**On se renseigne**  
sur les différents ateliers signés Nature & Découvertes. Des postures de yoga à apprendre en famille, des exercices de qi gong à Marseille et bien d'autres possibilités.  
**À partir de 15€.** [www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com).

**On craque**  
pour l'aquabike à la thalasso d'Atlantal. En pédalant sur un vélo immergé dans un bassin d'eau de mer chauffée à 34°C, on travaille plus grâce à la résistance de l'eau.  
**27€ de l'heure avec accès au Club Fitness.**

### L'ADRESSE

**PEAU DOUCE ET DORÉE.** Le rituel démarre par un gommage au bambou, qui élimine toutes les cellules mortes et lisse l'épiderme. Il se poursuit avec un massage aux huiles de soja et de germe de blé, nourrissantes, à la tomate, antioxydante et au romarin, antiradicalaire. En finition, l'application d'un autobronzant illumine tout le corps et lui apporte un joli hâle. Un vrai coup d'éclat après les vacances. **La Biosthétique, 35 rue Pierre I<sup>er</sup> de Serbie, 75008 Paris. Tél. 01 56 64 03 10. Soin au bambou, à la tomate et au germe de blé, 65€ le soin de 45 minutes.**



### 1. En attendant bébé

Même enceinte, on s'offre une pause bien-être parfumée avec cette bougie 100% naturelle. Sa fragrance douce comme du coton, est si délicate, qu'elle plaira à toutes les futures mamans. Bougie parfumée 30 heures, **25€**, Synopsis Paris.

### 2. Ça roule pour nous

On craque pour ces rollers, qui ont plus d'un tour dans leur sac. Ils maintiennent bien le pied grâce à leur système de fermeture à lacets et leur strap autoagrippant. Le top pour débuter en toute sécurité. Rollers Airwalk X Progress, **79,90€**, Go Sport.

### 3. Champion, le tube !

Riches en huiles essentielles stimulantes et eniments, cette crème procure une sensation de chaleur tout au long de l'effort. Du coup, elle facilite l'échauffement musculaire et évite les claquages. Crème chauffante, **9,95€** [Jeewin]

### 4. C'est de la dynamique

Pour démarrer la journée du bon pied, on l'attaque avec des céréales riches en protéines. Petit plus : des copeaux de chocolat qui apportent une touche gourmande au repas. Céréal' Kot, **17,50€**, Kot.

### 5. Mâchez zen

Dans ces chewing-gums au goût fruité, un cœur liquide contenant quatre gouttes de « Rescue ». Ce mélange de cinq fleurs de Bach atténue les effets du stress et la nervosité. À mâcher dès que vous vous sentez tendue. Chewing-gums Rescue, **7,50€**, Bach.

