



# Bouger

**Nouvelles sportives pour rester dans le match.** *Par Elsa Margot-Amari*



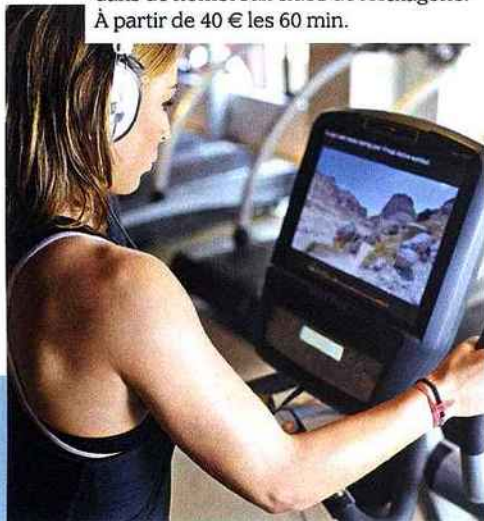
## TOUT LE MONDE DANSE

On vous avait déjà parlé du « body jam », lancé par Les Mills™. Mais avec son rythme très soutenu et ses chorégraphies techniques, il s'adresse surtout aux danseuses aguerries. Bonne nouvelle, voici sa version plus soft : le « sh'bam ». Pendant trois quarts d'heure, on bouge son corps sur des airs de samba, jazz, disco, dance et salsa en faisant des mouvements de fitness. Le plus : trois phases distinctes, avec une première demi-heure de cardio pour travailler l'endurance (accessible même aux débutantes), puis une phase de récupération (travail sur les muscles profonds) et un retour au calme avec du stretching. Pour connaître le cours le plus proche (tarifs variables selon les clubs), [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com).

## INDOOR S'évader en salle

Pas très fun de transpirer sur une machine en fixant le mur. Avec le nouveau système Virtual Active by Matrix, un écran fixé sur un elliptique (appareil qui reproduit les mouvements de marche et de course), vous verrez défiler des images de paysages grandioses. Le programme adapte la résistance de l'appareil en fonction des difficultés du terrain. Du coup, le temps passe deux fois plus vite.

• **Usine Opéra**, 8, rue de la Michaudière, Paris 2<sup>e</sup>, tél. 01 42 66 30 30. Et bientôt dans de nombreux clubs de l'Hexagone. À partir de 40 € les 60 min.



## C'EST BIO Aux petits soins

Pour s'occuper de son corps, une large gamme de produits de soin naturels dédiée au sport (à base d'huiles essentielles et sans paraben) au packaging punchy : crème chauffante ou antifrottements (75 ml, 9,95 €), gel pieds apaisant (75 ml, 9,95 €), huile relaxante (30 ml, 5,95 €)... Plus d'excuse pour sécher le cours de gym **Jeewin** chez Décathlon et dans les magasins de sport.