

4 nouvelles activités physiques pour sculpter votre corps

SPORT | 8 janvier 2015
 Florence Schmidt

Voici venue l'heure des bonnes résolutions. Alors pourquoi ne pas tester l'une de ces quatre nouvelles activités physiques? Vous hésitez? Imaginez donc votre futur corps de sylphide...



© istockphoto.com

À lire aussi

Pour rester en forme, ne restez pas inactif plus de deux heures d'affilée

Une activité sportive quotidienne renforce le cœur

Le Strala Yoga

Dans sa nouvelle version Strala qui fait fureur outre-Manche, le yoga devient une sorte de fitness facile à aborder et ludique. Cette pratique décomplexée, créée par l'Américaine Tara Stiles, se déroule en musique, privilégiant les mouvements et les sensations, mais sans la dimension spirituelle. L'enchaînement des postures a pour objectif de sculpter le corps et brûler les calories. Strala signifie «rayonner» en langue suédoise, car le professeur communique son enthousiasme, sans esprit de performance ni de perfection dans les poses. Rien de tel pour se sentir bien dans son corps et joyeux à la

fin de la séance.

Cours dès fin janvier dans les clubs de fitness Silhouette de Nyon et Mies-Versoix, www.silhouette.ch

L'aquabiking

Pédaler dans l'eau, c'est doux pour les articulations, mais sans pitié pour la cellulite et les abdos, sans compter que cela brûle les calories. Exactement ce qu'il nous faut! En plus, dans ces deux centres, chaque vélo se situe dans un jacuzzi indépendant, au sein d'une cabine privée. Dès lors, nul besoin de suivre des cours collectifs à heure fixe, ni de se mouiller les cheveux dans une piscine. On pédale quand cela nous chante, le tout devant son émission de télé favorite, avec ou sans coach.

50 fr. la séance de 30 minutes. VitaBike Center, route de Florissant 55, Genève, www.vitabike.ch, Balneobike, rue de Langallerie 11, Lausanne, www.balneobike.ch

Le fitness Pure

Ce nouveau club haut de gamme au design contemporain s'inspire de l'atmosphère urbaine new-yorkaise. Dans ce cadre sélect, il propose un restaurant diététique raffiné, un espace sauna et hammam, des physiothérapeutes et esthéticiens ainsi que des personal trainers de haut vol. Et sinon? Des équipements sportifs dernière génération, un studio de biking conçu en amphithéâtre et pléthore de cours originaux. La nouveauté à essayer absolument? Le pound. Un entraînement rythmé, sur un mix de percussions, danse et cardio, où chaque mouvement du corps est ponctué par le bruit des sticks.

Abo annuel 1700 fr., Pure Silhouette Sports Club, Route de Florissant 13, Genève, www.puresportsclub.ch

Le CrossFit

C'est l'une des activités physiques qui fait le plus d'adeptes en ce moment. L'objectif est de se forger la meilleure des conditions en courant, ramant, grimant à la corde, en soulevant des haltères, en faisant des pompes... Le grand avantage tient à la puissante motivation drainée par l'entraînement en groupe et l'esprit de communauté, où chacun est encouragé par ses partenaires de jeu. Très apprécié par les filles aussi, le CrossFit est souvent présenté dans les blogs via le témoignage de créatures qui ont perdu du poids rapidement et qui ont radicalement métamorphosé leur corps.

Crossfitgva.com, rue de Lyon 27, Genève, www.crossfiteman.ch, route de l'Etraz 8, Gland-Vich,



5 chaînes Youtube qui donnent envie de se mettre au sport
SANTÉ | 16 janvier 2015



5 alliés détox pour se purifier après les fêtes
FORME | 2 janvier 2015



Repas de fêtes: ne pas prendre de poids, c'est possible!
SANTÉ | 6 décembre 2014



Dire «stop» à la gourmandise, c'est possible!
FORME | 10 novembre 2014



Ventre plat: renforcer ses abdos
SANTÉ | 15 septembre 2014



Fitness: les 5 cours de la rentrée
QUOI DE NEUF | 4 août 2014



5 fausses idées rétablies sur le sport pour se motiver à la rentrée
FORME | 24 juillet 2014

Tous les articles



Réveillez votre argent
 Profitez maintenant d'un taux d'intérêt de 1,0%. Plan d'investissement UBS.
Plus d'informations



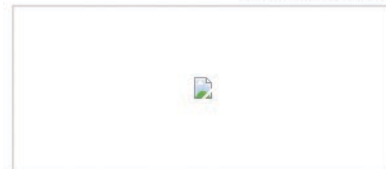
Soldes!
 Les soldes ont commencé! Craquez sur nos produits soldés jusqu'à -50%
J'en profite



Cembra Money Bank
 Calculez votre crédit maintenant avec Cembra Money Bank en ligne.

Faites votre demande de crédit

Supplément partenaire



Décryptage de rêve: "je ne contrôle plus ma voiture"



MARIAGE | 30 tables à couper le souffle



HUMEUR | La liberté est-elle une femme?