

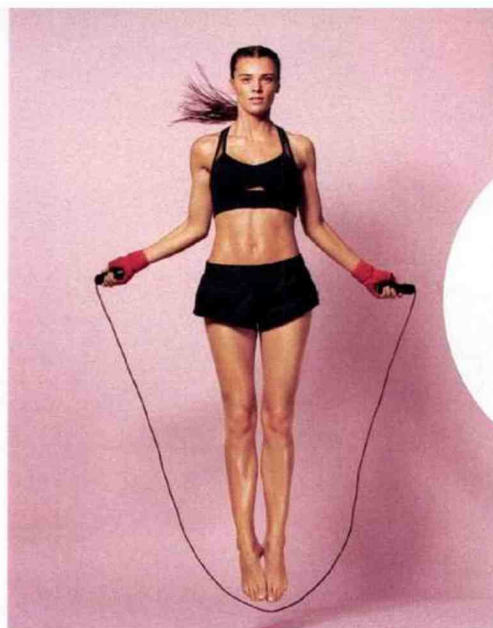
## ELLE ART DE VIE

**30 MN DE MUSCULATION AVEC POIDS**

= 1h de tennis

Passé 30 ans, la perte de masse musculaire est compensée par une prise de masse graisseuse. Lors d'une séance de fitness avec des haltères, qui monte en intensité, on muscle le haut du dos et les bras, mais on rééquilibre aussi les chaînes posturales (abdos, dos, ischio-jambiers, fessiers), pour préserver le dos.

**L'INFO EN +** En club, le coach adapte la charge à chacune

**ET APRES ?**

À LA SUITE D'UN ENTRAÎNEMENT INTENSE D'AU MOINS 40 MN, LE CORPS PUISE DANS LES RÉSERVES DE GRAISSE ET DE SUCRE, JUSQU'À 48 H APRES.

**1 H D'AQUAFITNESS**

= 2 h d'Aquagym

Idéale pour activer la circulation et favoriser l'élimination, l'Aquagym manque de challenge. Pour forger le physique et le mental, on peut pratiquer un mix de crossfit, fitness et natation dans une séance intense hors, sur et dans l'eau.

**L'INFO EN +** En immersion, on soulage les articulations, ce qui limite les risques de blessure. Sur l'eau, on booste le travail de gainage pour combler le déséquilibre.

**LE COURS DU MOMENT**

Swimcross dans les centres aquatiques Récréa. Liste sur swimcross.fr

## Forme ON ANNULE ET ON REMPLACE

*Faire du sport, oui, mais optimiser son temps en mobilisant son énergie à bon escient, c'est mieux. ●*

PAR JEANNE DRÉAN

et sait faire monter le cardio au juste niveau.

**LE COURS DU MOMENT**

BodyPump LesMills à L'Appart Fitness. Liste des clubs sur lappartfitness.com

**15 MN DE CORDE À SAUTER**

= 30 mn de jogging

Pas le temps ni le courage de courir ? En deux fois moins de temps, avec une simple corde, on peut améliorer son cardio, gagner en explosivité et se muscler. Une fois le mouvement acquis, c'est euphorisant...

**L'INFO EN +** On choisit une corde adaptée à sa taille : environ 2,55 m pour celles qui mesurent moins de 1,75 m, 2,85 m pour les plus grandes.

**LE COURS DU MOMENT** Jymp (contraction de gym et jump), en ligne ou Chez Simone, Paris-2°. jymp-rope.com

**50 MN DE BARRE FITNESS**

= 1h30 de barre au sol

Conçue pour les danseurs blessés, la barre au sol décline les mouvements de danse classique par terre, pour éviter les chocs,

et permet de poursuivre le travail d'assouplissement et de renforcement des muscles posturaux. Des variantes inspirées du fitness combinent aussi endurance, renforcement musculaire, travail d'équilibre et de coordination.

**L'INFO EN +** Ballons, haltères, élastiques ou travail au poids de corps... Impossible de s'ennuyer avec des séances aussi variées que les playlists.

**LE COURS DU MOMENT**

Barre Flow chez Poses Studio Marais, Paris-3°. Infos sur poses-studio.com

**50 MN DE CERCLE BOXING**

= 1h30 de boxe

La boxe travaille le cardio, sculpte la silhouette et booste la confiance en soi. Pour les novices, il existe une option sans combat ni choc. Au programme : 50 % boxe, avec des coups sur Aqua Bag, 50 % bootcamp avec des sessions de HIIT.

**L'INFO EN +** En dix rounds, les jeux de lumières et la musique garantissent une séance immersive hors du temps.

**LE COURS DU MOMENT**

Le Cercle Boxing, Paris-18°. Liste sur lecercle-boxing.com ●