

l'air du temps

Viens à la maison !

Enfants, maison, travail... pas facile de trouver le temps de s'occuper de soi. La solution, quand on ne peut ou qu'on n'a simplement pas envie de mettre le nez dehors ?

Appeler les professionnels à la rescousse pour se faire chouchouter à domicile. Cours de gym ou brushing dans le living-room, gommage et manucure dans la cuisine...

Notre rédactrice a tout testé.

TEXTES VIRGINIE THAILLY - PHOTOS HENRI GUARNER.



9 h 30 : C'est parti pour une heure de gym !

S'inscrire dans un club, on y songe. C'est une sage résolution, mais qu'on aura sûrement du mal à tenir sur le long terme ! Garder la forme tout en restant à la maison, c'est pourtant bel et bien possible. En faisant appel à un professeur de gym particulier qui s'adaptera à votre emploi du temps comme à votre rythme. Samy, licencié du STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) débarque à la maison avec ses tapis, ses haltères, ses élastiques, son stepper. Avant de commencer les séances, celui-ci effectue un bilan sous forme de questions-réponses, ainsi qu'un test cardio qu'il soumettra à un médecin du sport avec qui il collabore étroitement. Vous devrez lui

faire part de vos éventuels problèmes de santé. La fois suivante, c'est parti pour une heure de remise en forme à faire seule ou entre amies (jusqu'à cinq personnes maximum). Step, abdos-fessiers, gym santé, stretching ou relaxation, à vous de choisir à raison de deux fois par semaine en moyenne. Convivialité et professionnalisme assurés ! A noter : Contrairement à ce qu'on s'imagine, le cours de gym à la maison ne demande pas énormément de place, le salon suffit souvent.

AlloSport Santé, suivi sportif à domicile, demandez Samy au 03 20 67 15 93. AlloSport.free.fr Sur toute la métropole, tous les jours sauf le dimanche de 8 h à 21 non stop. Pas d'abonnement, paiement à la séance (première séance gratuite). Tarifs pour une séance d'une heure dégressif suivant le nombre de personnes. 30 € pour 1 personne. 15,23 € par pers pour 2.

HEBDO

Beauté
Des ongles
tape-à-l'œil

Lingerie
Jouez la
transparence

DOSSIER CUISINE
des fondues
pleines
d'énergie

DANS NOTRE REGION
Et si on se faisait chouchouter à la maison ?
Tout le charme d'une épicerie fine à Valenciennes

LA VOIX
DU
NORD