

ELLE

QUI EST VRAIMENT LAURE MANAUDOU ? LES SECRETS D'UNE REBELLE

SANTÉ

A QUAND LA PILULE POUR MAIGRIR ?

FINLANDE LE PAYS OÙ L'ÉCHEC SCOLAIRE N'EXISTE PAS

LILLE DÉCOUVRIR UN CHANGEMENT

SHOPPING
ceintures, sacs, pochettes
foulards, escarpins, low boots...
+ COMMENT BIEN LES PORTER

CHOQUANT
CES ISRAËLIENNES PRIVÉES DE DIVORCE

HERODIADRE, 17 SEPTEMBRE 2007
M 01648 - 320€ - F: 2,30 €

elleàlillepratique

LE TOP DES SERVICES À DOMICILE

Un coach sportif
Toujours une excuse pour ne pas aller en salle de sport ? Grâce aux séances de Samy Khireddine, coach sportif à domicile depuis sept ans – le premier dans la métropole lilloise – vous retrouverez votre motivation. Programme personnalisé en fonction des besoins, vérification de l'exécution des mouvements, le coach s'adapte à chaque personne. La séance comprend en général un échauffement, un peu de cardio, la séance de fitness ou de step proprement dite et un retour au calme avec de la relaxation, du stretching ou du shiatsu.
Allo Sport santé. Tarifs : 52 €/h pour une personne, 65 €/h pour 2 à 5 personnes. Tél. : 06 84 08 50 77. www.allo-sport-sante.com

Une séance bien-être
Caroline Hopkinson se déplace à domicile pour votre bien-être et propose différentes techniques : le amma assis (massage qui s'effectue habillé, sans huile), le modelage relaxant aux huiles essentielles (comme le rituel indien : cuir, épaulés, cuir chevelu et visage) et la réflexologie plantaire. Ne vous occupez de rien, Caroline apporte table de massage, serviettes, encens et même la musique. Un bienfait pour le corps et l'esprit dont il serait dommage de se priver.
Caroline Hopkinson. Tarifs : 60 € le modelage complet, 35 € le soin relaxant de 20 min.
Tél. : 06 25 74 30 21 ou 03 20 09 47 54. www.sanobysons.com

EGO TRIP
Faire appel aux services d'un professionnel à domicile apporte de nombreux avantages. Outre un gain de temps considérable, c'est aussi l'occasion d'avoir pour soi un moment privilégié. Le coach sportif, l'esthéticienne ou la coiffeuse qui viennent chez vous ne se consacrent véritablement qu'à votre bien-être. Tantant, non ?

De l'aide pour un dîner improvisé
Bokus, c'est un réseau de restaurants dont les saveurs du monde s'invitent chez vous. La Meïda, la Flandres Liban, l'Indiayya, vous commitez ? Pour profiter de leurs mets, plus besoin de se déplacer. Commander un menu, préparé au restaurant puis livré à votre domicile, ne vous demandera que quelques clics sur le site de Bokus. Le plus difficile sera de choisir entre la cuisine japonaise, marocaine, indienne ou même régionale. Deux restaurants, un antillais et un espagnol, viendront bientôt s'ajouter à cette liste alléchante. www.bokus.fr

Un coup de balai
Si vous n'aimez pas faire le ménage et le repassage ou que vous n'avez pas le temps, l'agence Joker Liberté est là pour vous aider. Suivant plusieurs formules (intervention régulière pour 18 €/h ou ponctuelle pour 20 €/h, dont la moitié est déductible d'impôts), une personne envoyée par l'agence vient effectuer vos tâches à votre domicile. Si ces deux

activités constituent l'essentiel de la demande, Joker propose néanmoins des interventions de jardinage, de bricolage ou de garde d'enfants.
Joker Liberté. 54 bis, bd de la Liberté, Lille 59. Du lundi au vendredi de 9h à 18h. Tél. : 03 20 18 21 82. www.jokerliberte.fr

Une baby-sitter
Selon vos besoins, ponctuels ou réguliers, l'agence Du Temps pour moi - agréée pour la garde d'enfants de moins de trois ans - vous propose des solutions. Une baby-sitter pour le bébé, une personne pour aller chercher les enfants à l'école et les aider à faire leurs devoirs ou les accompagner à leurs activités du mercredi. Du Temps pour moi, s'occupe de toutes les formalités administratives.
Du Temps pour moi, 29, rue du Maréchal Foch, Roubaix 59. Tél. : 03 20 68 06 47. www.dtemps.fr

VIII ELLE 17 SEPTEMBRE 2007

LE TOP DES SERVICES À DOMICILE

Un coach sportif

Toujours une excuse pour ne pas aller en salle de sport ? Grâce aux séances de Samy Khireddine, coach sportif à domicile depuis sept ans – le premier dans la métropole lilloise – vous retrouverez votre motivation. Programme personnalisé en fonction des besoins, vérification de l'exécution des mouvements, le coach s'adapte à chaque personne. La séance comprend en général un échauffement, un peu de cardio, la séance de fitness ou de step proprement dite et un retour au calme avec de la relaxation, du stretching ou du shiatsu.
Allo Sport santé. Tarifs : 52 €/h pour une personne, 65 €/h pour 2 à 5 personnes. Tél. : 06 84 08 50 77. www.allo-sport-sante.com



EGO

De l'aide pour un

activités constituent l'essentiel de la demande, Joker propose néanmoins des interventions de jardinage, de bricolage ou de garde d'enfants.
Joker Liberté. 54 bis, bd de la Liberté, Lille 59. Du lundi au vendredi de 9h à 18h. Tél. : 03 20 18 21 82. www.jokerliberte.fr

Une baby-sitter

Selon vos besoins, ponctuels ou réguliers, l'agence Du Temps