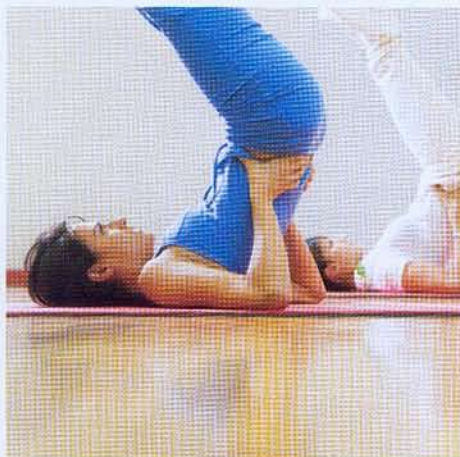


QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Texte : Marie Gouttenoire

Crédit photo : Fotolia



Les jours rallongent, la température s'adoucit, les asperges ne vont pas tarder à pointer le bout de leur nez, pas de doute : le printemps arrive ! Et si l'on en profitait pour se remettre tout doucement en forme, histoire de ne pas attendre l'été et se dire, comme chaque année, « Je ne peux pas me mettre en maillot en ressemblant à ça ! » Maintenant que la motivation est là, il faut trouver quoi faire...

Entre les Berges du Rhône, le parc de Gerland et celui de la Tête d'Or, on peut facilement faire du roller, le meilleur ami du citadin pressé puisqu'il fait tout travailler en même temps ! Jambes, fesses, abdominaux, bras... Rien n'est épargné ! Et pour ceux et celles qui ne maîtrisent pas la technique du freinage, ces trois lieux ont l'avantage de permettre un arrêt en douceur, sans risque de collision avec autrui !

Autre possibilité peu contraignante en terme de logistique : la piscine. Le sac de sport est minimaliste et les piscines, assez nombreuses à Lyon, sont faciles d'accès. On peut y aller entre midi et deux ou après le travail. Une petite heure (temps de préparation compris) suffit ! Mais bien que les beaux jours arrivent, le fond de l'air reste frais et nager hors saison ne fait pas toujours envie...

Sinon, un club de sport ? L'idée est bonne mais la notion un peu obscure... On imagine un coach qui se fait appeler « le général » et nous force à faire des exercices qui font mal aux cuisses. L'idée a de quoi rebuter ! Dans ce cas, pourquoi ne pas trouver une alternative entre mouvements "brûlent calories" efficaces et gym douce ? Pour cela, une adresse dans le 7^e, à Gerland : *inPulse*. Implanté depuis septembre 2006, ce club a eu l'idée d'allier les exercices de fitness traditionnels à des mouvements de danse, chorégraphiés. Différents niveaux sont proposés, pour tous les âges et à toute heure de la journée : plus aucune excuse pour ne pas faire de sport !

Encadré par une équipe de 10 professeurs diplômés d'État, le club met à disposition de ses adhérents des machines de musculation, ainsi que deux salles pour les cours. De nombreuses activités sont proposées, sur deux pôles. Le fitness, avec les cours de cardio-training, d'aérobic, d'abdo-fessiers, de renforcement musculaire... Et la danse, en couple : salsa, rock... Ou individuelle : hip hop, danse orientale... Le tout selon que vous soyez débutant, confirmé ou intermédiaire. Et si le choix entre l'un ou l'autre ne vous satisfait pas, qu'à cela ne tienne : l'aérobic chorégraphié vous attend ! Toujours selon votre niveau de compétence et nettement plus ludique que la gym classique. Alors, bougez maintenant !

99 rue de Gerland, Lyon 7^e / T. 04 78 61 27 04



PASSEZ À L'ACTE AVANT L'ÉTÉ

Votre abonnement dès 30 €/mois

inPulse
STUDIO DANSE & FITNESS

OFFRE PRÉPARATION ÉTÉ
1 séance offerte + 1 mois offert

Offre réservée aux 30 premiers inscrits, valable pour une personne et non cumulable sur présentation de ce coupon au studio*

Retrouvez nous sur www.clubinpulse.fr

99, rue de Gerland - 69007 Lyon - 04 78 61 27 04