



### Le plus cardio : le RPM

Envie d'un dévoué ? Juchée sur un vélo fixe, on alterne positions et cadences pendant 30 min sous les encouragements d'un coach super-motivant. Rien de tel que ces séquences intenses pour stimuler le métabolisme... et la volonté !

**On aime :** brûler 700 calories par cours et voir nos muscles se dessiner rapidement. Le tout avec un minimum d'impact sur les articulations. *Plus d'infos sur [clublesmills.com/cours/rpm.php](http://clublesmills.com/cours/rpm.php)*

### Le plus original : l'aquapole

Avis aux sirènes, ce cours allie mouvements de danse et figures acrobatiques autour d'une barre à moitié immergée. Dans l'eau, on ne sent plus le poids de son corps : danser autour de la barre devient (presque) un jeu d'enfant.

**On aime :** le côté sexy de cette activité qui sculpte l'ensemble du corps et booste l'estime de soi. Pour trouver le club le plus proche de chez soi : [moving.fr](http://moving.fr)

### Le plus complet : le Piloxing

Ce mix de boxe, de danse et de Pilates exécuté sur une bande-son rythmée ne laisse aucun moment de répit. Ambiance survoltée et moral au top garantis !

**On aime :** délier ses muscles tout en brûlant jusqu'à 900 calories par séance. Ludique, c'est une activité accessible à toutes. *Infos sur [keepcool.fr](http://keepcool.fr)*

## Votre cadeau

### Un séjour au Mas Candille

Blotti sur les coteaux surplombant Cannes, ce Relais & Châteaux est, avec son parc privé, l'endroit idéal pour se reposer, méditer, se promener... Royaume de tranquillité, cet hôtel exceptionnel invite à se prélasser dans son Spa, ses 3 piscines et ses 2 jacuzzis. Après une visite de Mougins, où Picasso passa les 15 dernières années de sa vie, on rejoint ce havre de paix pour y savourer la cuisine subtile et créative de son chef. [lemascandille.com](http://lemascandille.com)

• 1 séjour au Mas Candille pour 2 pers. de 2 nuits en ch. dble Tradition (petits déj.-buffet, 1 dîner, 1 soin Spa de 60 min), d'une valeur de 1 500 €, sera offert par Instants Gagnants (vous savez immédiatement si vous avez gagné) aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTCANDILLE par SMS au 74400 \* (SMS) 0,65 €/envoi + prix d'un SMS x 3. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.



## C'est malin

### LE LEGGING ANTICIPITONS

Courir et sentir ses petits picots solliciter nos fesses et nos cuisses, au début, ça surprend. Mais, très vite, on devient accro à ce massage qui mime le palper-rouler. Ou comment fondre un peu plus vite sans en faire plus.

**Shape Booster, Domyos, 39,99 €, chez Décathlon.**



## J'ai testé

### LE NOUVEAU CELLU M6

Fini le palper-rouler douloureux (surtout au début). La nouvelle tête de massage de l'appareil est équipée d'un capteur afin d'adapter son intensité à la qualité de la peau. Autre avancée : elle est munie d'un rouleau et d'un clapet motorisés qui stimulent en même temps l'élimination des graisses ET la production de collagène, pour un effet raffermissant visible. La promesse ? Des résultats probants dès 3 séances : mission accomplie !

**Cellu M6 Alliance, 65 € environ la séance, en institut et cabinet de kiné.**

# 76%

DE SALARIÉS FERAIENT DU SPORT PLUS RÉGULIÈREMENT...

SI LEUR EMPLOYEUR PRÉVOYAIT DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT SUR PLACE. ALLEZ HOP, ON Pousse LES MURS !

Source : Baromètre annuel Sport Santé de la FFEFGV, réalisé en collaboration avec Ipsos.

PHOTOS DR