



ELLE  
MAGAZINE

POWER  PLATE®

ELLE  
7 JUILLET 2017

## S'ADONNER AU POWER PLATE BOXING

À PERPIGNAN

Enchaîner des mouvements de boxe supervisés par un coach sur une plate-forme de Power Plate ? Oui, parce que les vibrations de la machine amplifient le travail musculaire, permettant ainsi de gagner encore plus vite en tonicité. Deux séances de test d'une heure sont offertes pour mettre au point le programme le plus adapté (37 € la séance de 30 mn, 250 € les 10).

Tonic 66. 3, avenue des Palmiers, Perpignan (66).  
Tél. : 04 68 80 32 26.

SPORTS, SOINS,  
DÉTENTE ... NOS  
IDÉES D'ACTIVITÉS,  
ADRESSES ET BALADES  
POUR ÊTRE AU TOP DE  
SA FORME CET ÉTÉ.

PAR ÉLODIE LIÉNARD, LAURENCE JACQUET,  
AURÉLIA DUBUC

### S'OFFRIR UN MODELAGE DÉTOX À BANYULS

Nouveau soin signé Algoslim, le Modelage minceur express aux perles marines associe les propriétés détoxifiantes et drainantes d'une macro-algue brune à six manœuvres manuelles spécifiquement pensées pour déloger les capitons (63 € les 25 mn).

Côté Thalasso. Avenue de la Côte-Vermeille,  
route de Cerbère, Banyuls-sur-Mer (66).  
Tél. : 04 68 98 36 66. cote-thalasso.fr



# UN ÉTÉ HEALTHY

## LANGUEDOC

### S'ADONNER AU POWER PLATE BOXING

À PERPIGNAN

Enchaîner des mouvements de boxe supervisés par un coach sur une plate-forme de Power Plate ? Oui, parce que les vibrations de la machine amplifient le travail musculaire, permettant ainsi de gagner encore plus vite en tonicité. Deux séances de test d'une heure sont offertes pour mettre au point le programme le plus adapté (37 € la séance de 30 mn, 250 € les 10).

Tonic 66. 3, avenue des Palmiers, Perpignan (66).  
Tél. : 04 68 80 32 26.

### TESTER LE FITNESS GRATUIT À NARBONNE

Mises en place depuis peu, les sessions de fitness proposées par la coach nutrition bien-être Laura Perez Segura ont déjà un succès fou. Pas étonnant, elles sont gratuites et l'ambiance est telle que l'on retrouve le plaisir de bouger sans avoir l'impression de forcer. Le mardi et le jeudi, ces Fit challenges ont lieu dans le centre-ville de Narbonne, le samedi sur la plage de Gruissan. Horaires, lieux et inscriptions par téléphone.

Castel Club. 4, rue Louis-Blanc, Narbonne (11).  
Tél. : 06 23 04 14 26.