



GALA
08 MARS 2017

BEAUTÉ



Des ouvrages rédigés par des sportifs et des nutritionnistes, ainsi que des sites dédiés accompagnent les adeptes de la gym et de la diététique à la maison. Body Primark, sandales Pierre Hardy, Poke Bowl Mareva Galanter pour Sushi Shop.

qui déborde de conseils (lebootcamp.com).

UN COACH POUR SOI... ET SES AMIES

Le concept du coach à domicile se généralise. Compter entre 40 et 100 € de l'heure (selon la réputation du prof), mais on peut partager entre amies. C'est bien plus fun.

Trois bonnes adresses. Form & You Coaching Sportif, à partir de 62 € de l'heure, Ile-de-France et province (formandyou.fr). Just Coaching, à partir de 55 € de l'heure, Paris et Ile-de-France (justcoaching.fr). Domicil'Gym, à partir de 39 € par personne pour un cours solo, 24 € à deux, 20 € à trois, dans toute la France (domicilgym.fr). On peut aussi télécharger l'application GetSporty qui permet de choisir sa discipline (boxe, yoga...), booker un coach et lui fixer rendez-vous (99 € les quatre séances d'une heure). Pour l'instant, ce service n'est disponible qu'en région parisienne (getsporty.fr), mais devrait vite s'étendre. Si, si, ces formules à domicile sont souvent plus rentables et plus efficaces qu'un abonnement annuel en club... auquel on renonce au bout de quelques semaines.

DES ACCESSOIRES... INDISPENSABLES

Un peu d'argent de côté ? On puise dans sa cagnotte et on investit dans une Power Plate d'occasion, révisée et garantie (1 500 € au lieu de 2 500 € neuve).

DES ACCESSOIRES... INDISPENSABLES

Un peu d'argent de côté ? On puise dans sa cagnotte et on investit dans une Power Plate d'occasion, révisée et garantie (1 500 € au lieu de 2 500 € neuve).

DES SITES SPÉCIALISÉS

Pour débiter le yoga, s'inscrire sur Get Yogi qui propose plus de quarante séances vidéo (vinyasa, ashtanga, hatha...), et un parcours spécial pour débutantes : 18 € par mois lorsqu'on souscrit un abonnement trimestriel (getyogi.fr), ou sur pocketyoga.com, gratuit. On peut aussi suivre les exercices personnalisés de la célèbre Valérie Orsoni, en s'abonnant à son programme BootCamp à partir de 17,90 € par mois, et en gardant un œil sur sa chaîne YouTube

JOKER MUSCLÉ

Pour sculpter, raffermir et muscler, l'électrostimulation fait des miracles si elle est associée à une activité sportive simultanée de trente minutes. En six semaines, les résultats sont visibles. Bonus, les programmes sont connectés et le suivi personnalisé.

Nos coups de cœur. Compex Fit 5.0, 629 € (compex.info). Ceinture Connect Abs, Slendertone, 199 € (slendertone.com, decathlon.fr; darty.fr). Une ceinture top pour déloger les graisses : Slim Sonic, à partir de 895 € (slim-sonic.ch). ➔