



2 On se bouge !

Les week-ends passés blotti(e) sous quinze épaisseurs de couettes à comater devant la télévision peuvent être reposants. Mais sur le moment. Veillez à ce qu'ils ne deviennent pas une habitude qui vous alourdirait sans que vous vous en rendiez compte. Qui dit « week-ends d'automne-hiver », ne dit pas forcément « week-ends à ne rien faire ». Alors, oui, les instants de détente sont nécessaires. Cependant, bougez. Chez vous, sur un terrain de sport, dans une salle équipée, seul(e) ou accompagné(e) (dans ce cas-là, votre motivation sera décuplée). Votre bien-être et votre beauté en dépendent. L'activité physique est un remède insoupçonné contre la morosité. Le sport est votre couverture contre les maladies chroniques, le surpoids, le vieillissement, la perte d'autonomie... Trente minutes de marche quotidienne sont conseillées !



Où se faire du bien ?

Club de rire du Vieux-Lille 24, rue des Archives à Lille, 03 20 06 17 22

Nauticaa rue Hoche à Liévin, 03 21 44 69 56

Spa Nuxe avenue du Verger au Tbuquet, 03 21 05 48 48

Power Pulp 90, rue du Quesnoy à Valenciennes, 03 27 42 02 25