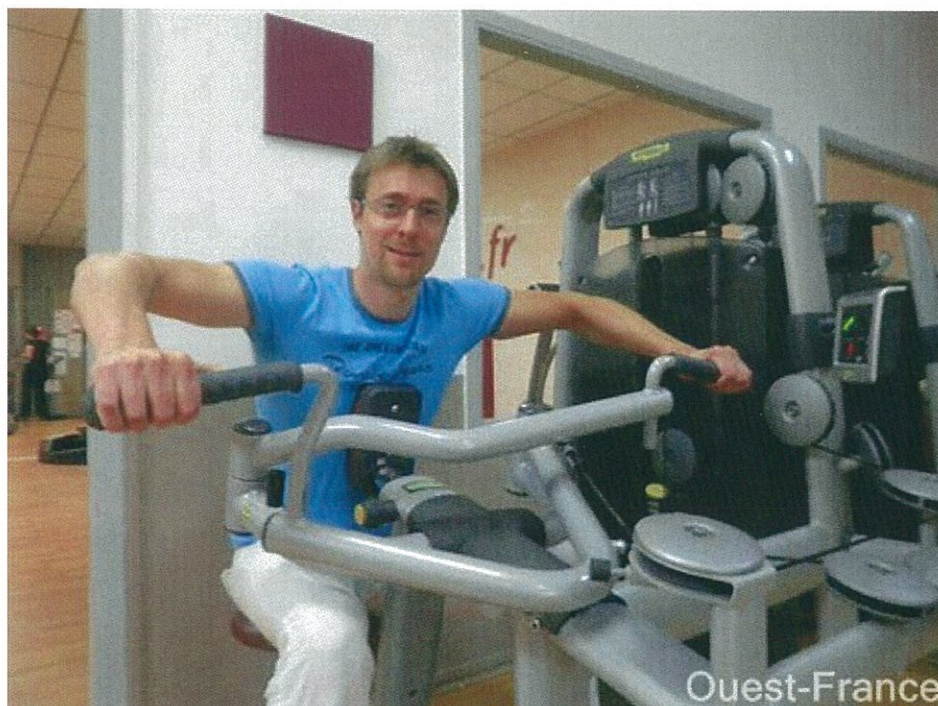


mercredi 20 avril 2011

Des salles où sculpter son corps avant l'été



Julien Sabatier, coach sportif à Élanca, fait une démonstration d'une de ses machines.

Les beaux jours approchent et avec, l'envie de se tonifier ou de perdre les rondeurs superflues. Nous avons sélectionné trois salles, correspondant à trois types de profils.

Vous êtes une femme et vous aimez vous sentir encadrée

Exclusivement réservé aux femmes, Curves tente de supprimer tous les réticences qu'elles connaissent face au sport.

L'intimité. Le sport se pratique entre femmes, pour tous les âges et tous les niveaux.

Le temps. Les séances durent 30 minutes, alternant exercices de musculation et d'endurance en fonction des indications du coach. Intense !

Le suivi. En cas d'absence prolongée, l'équipe de Curves appelle les abonnées pour faire un point sur leurs motivations. Elle établit également un bilan de forme avec mensurations précises et le tient à jour tous les mois. Une manière de montrer les progrès.

Abonnement de 39 € par mois, tarif plein.

Curves Le Mans Centre, 26, place des Comtes-du-Maine. Curves, centre commercial Auchan, Zac du Moulin-aux-Moines, La Chapelle-Saint-Aubin. Curves Les Atlantides, 4, avenue d'Hauza.

Vous avez des journées chargées et vous aimez être autonome

Élanca est la seule salle du Mans ouverte 7 jours/7, de 6 h à 23 h, toute l'année.

Parcours unique et autonome : les personnes inscrites travaillent sur un programme établi par un coach. Programme qui se retrouve sur une clé USB, qu'il suffit d'insérer dans chaque équipement sportif pour savoir combien de temps l'utiliser, le nombre de mouvements, etc.

La simplicité. Élanca interdit les tenues provocantes (mini-shorts, débardeurs, décolletés...) dans la volonté d'assurer une ambiance décontractée.

Abonnement de 6 mois minimum, pour 36 € par mois, tarif plein.

Élancia Le Mans Centre, 12, rue Hippolyte-Lecornué. **Élancia Le Mans Nord**, 15, rue Ettore-Bugatti.

Vous êtes à l'aise et vous aimez la variété

L'avantage de cette chaîne, c'est qu'avec l'abonnement, vous êtes inscrit à tous les clubs Moving du Mans (sauf celui des Atlantides).

L'espace. Le Moving Voltaire bénéficie de la plus grande superficie du Mans : 1 200 m². L'espace peut impressionner, mais une grande salle pleine peut être un bon stimulant.

Diversité. Ce club dispose d'un espace détente avec hammam, jacuzzi et sauna compris dans l'abonnement et accessible sans rendez-vous. Il est également doté d'une piscine pour des cours d'aquagym ou en pratique libre.

Petit budget. Le Moving des Atlantides offre une entrée sans abonnement, pour moins de 5 €, pour l'espace balnéo uniquement.

Abonnement de 39 € par mois permettant un accès aux trois centres, tarif plein.

Moving Voltaire, 79 ter, rue Voltaire. **Moving Atlantides**, 4, avenue Volos. **Moving Oasis**, 458, avenue Felix-Geneslay. **Garden Gym**, 1-3, rue du Port.