

HEALTHY

La pole dance



Bye-bye l'image de la gogo qui se trémousse sur sa barre en métal. Aujourd'hui, la pole dance revendique son aspect fitness qui sculpte un corps de déesse.
Par Sophie Billaud

10 € DE RÉDUCTION
sur un cours de pole dance à la Pink School, avant le 31 décembre, en réservant avec le code Cosmopolitan par e-mail à marketing@pinkschool.fr.

C'EST QUOI? Un sport acrobatique qui alterne des figures figées, les tricks, et des figures en mouvement, les spins, autour d'une barre verticale.

LA DIFFÉRENCE AVEC LA LAP DANCE? La lap dance est une danse très suggestive, qui se fait sans l'aide de la barre.

LE DÉROULÉ D'UNE SÉANCE? Un échauffement sportif (pompes, abdoms-fessiers), suivi de postures sur la barre. Le cours s'achève par des étirements.

LES PREMIÈRES DIFFICULTÉS? Avant de maîtriser le gainage, on s'agrippe à la barre comme un koala... On peut se faire des bleus en serrant trop fort la barre entre les jambes ou en se cognant.

ON TRAVAILLE QUOI? Le gainage : ceinture abdominale, fessiers et cuisses. Parfait pour redessiner sa silhouette et se muscler en profondeur.

ET SI ON EST MAL À L'AISE AVEC SON CORPS? L'ambiance, joyeuse, aide à se sentir en confiance. En plus, c'est un sport qui booste l'estime de soi et de son corps.

UN CONSEIL? Surtout pas de crème sur le corps avant le cours, au risque de passer la séance à glisser sur la barre! Merci à Vanessa Mamou Valensi, directrice de la Pink School.

LA BONNE TENUE



Brassière Zobha, 70 €.

Short Interlock American Apparel, 22 €.



Mitaines antidérapantes, Castelli, 26 €.



Body Bodytalk, 44 €.



Huile de massage à l'arnica, Weleda, 9 € les 50 ml.



Baskets Skechers, 70 €.



PARCOURS DU COMBATTANT

Prêtes à repousser vos limites à l'extrême? Direction la station de ski Valmorel pour une course de 8 à 10 km, avec des dizaines d'obstacles à franchir le plus rapidement possible. On court, on saute, on rampe, on grimpe... Un vrai challenge sur fond d'adrénaline! Valmorel Winter Sprint, 28 janvier, inscriptions sur spartanrace.fr.