

## LES MEILLEURES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TENIR LE RYTHME

# DES PARENTS EN SUPER FORME

**La rentrée, pour les parents, c'est un sport en soi.** Faire le plein de fournitures, courir d'inscription en inscription, rencontrer les nouveaux professeurs... Il est ainsi difficile avec un programme aussi chargé de trouver le temps de faire du sport. Pourtant, c'est le moment de prendre des bonnes habitudes, que l'on risque autrement de remettre perpétuellement à plus tard. Il existe plusieurs solutions pour commencer l'année en forme... et s'y tenir.

■ **La salle de sport à la carte**  
S'inscrire pour un an à la salle de sport et ne plus y mettre les pieds au bout de deux mois, voilà le piège à éviter. Afin de permettre une plus grande flexibilité, le site Gymlib propose des forfaits allant d'une séance à trois mois, négociés au meilleur prix dans une sélection de salles. Ainsi, un déménagement, un changement d'entreprise ou une nouvelle école ne seront plus une excuse pour arrêter le sport : il suffira d'opter pour une nouvelle salle mieux située.  
[www.gymlib.com](http://www.gymlib.com)



Plusieurs solutions existent pour tenir la résolution de faire du sport régulièrement.

■ **Du vélo dans l'eau**  
Relaxant, défoulant et radical contre la cellulite : l'aquabike fait de plus en plus d'adeptes. Le concept est aussi simple qu'efficace : on pédale dans l'eau afin d'allier les bienfaits de

l'exercice à ceux du massage drainant provoqué par le mouvement de l'eau. On peut pratiquer cette activité en groupe avec un coach, dans un bassin collectif ou bien dans une cabine individuelle – cette seconde solution

étant légèrement plus onéreuse.  
[aquabiking-paris.com](http://aquabiking-paris.com)  
[waterbike.fr](http://waterbike.fr)

■ **Un footing sponsorisé**  
Gratuite et sans contrainte d'horaires, la course à pied reste le sport idéal pour de nombreux parents. Mais comment trouver la motivation pour braver le froid en novembre, une fois passées les bonnes résolutions de la rentrée ? Le mieux, c'est de sortir en groupe. Nike et Adidas organisent chacune leurs footings collectifs dans Paris, tout au long de l'année. On s'inscrit sur Internet, c'est gratuit, il y a de la musique et des goodies.  
[facebook.com/NikeRunningFrance](https://facebook.com/NikeRunningFrance)  
[facebook.com/adidasRunningFR](https://facebook.com/adidasRunningFR)

■ **Du yoga détonnant**  
On ne compte plus les adeptes du yoga en France, le travail de la souplesse étant efficace contre les tensions. Le yoga ashtanga reste l'un des plus toniques. A l'issue d'une séance on est, certes, décontracté mais aussi épuisé. Sans doute la meilleure voie pour travailler son souffle et sa forme. •  
[www.samasthitistudio.net](http://www.samasthitistudio.net)