



## Le Pilates booty, pour des fesses canon

**Le concept.** Mis au point par Julie Pujols-Benoît, ce Pilates a pour objectif de nous dessiner des fesses de rêve. Au programme : 30 minutes d'exercices ciblés sur notre arrière-train et 30 autres consacrées au renforcement des abdos. Durant toute la séance, les bras et les épaules sont sollicités avec un élastique ou des haltères.

**Les bénéfices.** À raison de deux cours par semaine, au bout de deux mois, on est déjà fière de nos fesses ! Au bout de six mois, elles concurrencent celles de J.Lo. Mais les bienfaits ne s'arrêtent

pas là. « Parce qu'elle est sans impact au sol, cette activité peut être pratiquée par tous, même par les femmes enceintes et celles qui ont des articulations sensibles, précise Julie Pujols-Benoît. C'est aussi un plus pour les runneuses, qui amélioreront peu à peu leur souplesse. »

► **Où pratiquer ?** Listes des cours sur le site [Lescoursdejulie.com](http://Lescoursdejulie.com). La coach propose également une box mensuelle comprenant deux heures de cours par semaine et l'accès au visionnage de tous les anciens cours depuis 2018 (25 €).

## Le yogalates, pour être zen

**Le concept.** On effectue en douceur des mouvements de Pilates pour renforcer la sangle abdominale, les muscles dorsaux, les jambes... et on enchaîne sur des postures inspirées du yoga comme la salutation au soleil, le chat ou le chien.

**Les bénéfices.** « Adaptée même aux seniors et aux femmes enceintes, cette discipline améliore la tonicité musculaire, la souplesse, et apporte une sensation de calme et de paix », précise la coach. Il faut patienter six mois pour voir des effets sur la composition corporelle, à raison d'une à deux séances hebdomadaires.

► **Où pratiquer ?** Au Paris Country Club ([Pariscountryclub.com](http://Pariscountryclub.com)), au Centre Pilates de Montpellier ([Centre-pilates-montpellier.fr](http://Centre-pilates-montpellier.fr))...



## Le Piloxing, pour faire travailler mon cardio

**Le concept.** Il combine postures de Pilates, mouvements de boxe et danse. Après un échauffement, c'est parti pour une heure d'activité intense, quasi sans pause, au son d'une playlist péchue. Les mains sont équipées de gants lestés pour accentuer davantage encore la dépense physique.

**Les bénéfices.** Pas de doute, on se bouge et on se défoule : les mouvements de boxe tonifient les muscles, la danse assouplit

le corps et le Pilates sollicite les muscles profonds. En prime, on booste notre cardio et on brûle près de 600 calories en une heure. Avec une séance par semaine, les effets se remarquent au bout de 4 à 5 mois.

► **Où pratiquer ?** À l'Appart Fitness ([L-appart.net](http://L-appart.net)) à Paris, au Centre Tivoli à Marseille ([Animation-marseille.ifac.asso.fr](http://Animation-marseille.ifac.asso.fr)), à la Cité internationale de Rennes ([Asmunicipauxrennes.metropole.fr](http://Asmunicipauxrennes.metropole.fr)).