

C'est exclusivement féminin

Autor(en): **J.-R.P.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 7

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832303>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



C'est exclusivement féminin

Bonne nouvelle, Mesdames, il existe des espaces de remise en forme qui vous sont réservés. Visite dans l'une des enseignes genevoises de Curves.

Marie, la cinquantaine pimpante, vient de pousser la porte du club de sport pour femmes de la chaîne Curves, aménagé dans une salle des Acacias à Genève. «Je suis une habituée des fitness, mais j'ai entendu parler de ce nouveau centre chez ma coiffeuse. J'ai décidé de m'y inscrire, parce que je trouve le concept intéressant.» Le concept? Il tire son originalité du fait que ce club est exclusivement destiné aux femmes.

«Souvent, les femmes avouent être gênées par le regard des hommes dans les fitness conventionnels», souligne Agnès Jollet, qui gère la salle genevoise avec sa fille Emilie. «En outre, elles n'ont pas forcément envie de se confronter à des appareils parfois difficiles à manipuler, conçus pour une clientèle masculine.»

Avant de créer un programme personnalisé, Emilie établit un bilan complet de la nouvelle cliente. Tout y passe: mensurations, poids, taille et masse grasseuse. «Ainsi, nous pouvons vérifier, au fil des mois, les résultats obtenus et au besoin modifier le programme.» Marie se change rapidement et revient pour débiter sa première séance. En rythme et en musique.

Morphologie féminine prise en compte

Au centre de la salle, huit machines sont disposées en cercle, séparées par des stations de récupération. «Ces appareils ont été conçus en tenant compte de la morphologie féminine, dit Agnès. Ils correspondent aux efforts fournis durant des séances d'aquagym. Ils permettent l'allongement des muscles, sans pour autant les développer et l'élimination de la masse grasseuse.» C'est un exercice complet: tonification musculaire, capacité cardio-vasculaire, capacité respiratoire.

Durant les trente minutes de la séance, les adeptes de cette gymnastique douce changent de station alternativement, ce qui leur permet de faire travailler tous les principaux muscles du corps grâce à l'augmentation du métabolisme (dépense énergétique au repos), de le tonifier et de perdre du poids. «C'est une manière agréable de faire du sport et en même temps de passer un bon moment», observe Agnès. Tout se pratique en douceur, dans la joie et la bonne humeur.



Photos Wollodja Jentsch

Trente minutes de gym douce par jour, parfait pour se détendre et entretenir son corps.

Chez Curves, on conseille trois séances par semaine. «Chaque séance de 30 minutes correspond à 1 h 30 de sport dans une salle traditionnelle. En plus d'assurer une perte de poids, la pratique régulière des exercices prévient les problèmes cardio-vasculaires, l'arthrite et l'ostéoporose.» L'entretien de votre corps a un prix, Mesdames. La fréquentation de ce fitness féminin vous coûtera aux environs de 100 fr. par mois selon la formule choisie et la mieux adaptée à votre situation. A gym douce, prix doux.

J.-R. P.

Sans miroirs ni complexes

Le concept Curves a été mis au point aux Etats-Unis, en 1992, pour répondre à la demande de nombreuses femmes, terriblement gênées de fréquenter les fitness traditionnels et le regard des autres. Elles ont rapidement adhéré à ces clubs sportifs réservés aux femmes, qui se sont multipliés à travers

le monde. On en compte aujourd'hui 11 000, dont cinq à Genève (deux nouveaux clubs seront ouverts l'an prochain). Pour éviter de renvoyer leur image aux femmes de taille disgracieuse, les miroirs ont été bannis des salles. Les adhérentes sont âgées de 12 à 95 ans.

www.curves.com