

# Cette année, on va bouger bouger ! Se (re)mettre au sport en famille !



Bonne année à tous... Le mois de janvier est souvent le mois de prise de bonnes résolutions et il est peut-être temps de remettre le sport au goût du jour, non ? Comme nous le dit l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) : *Move for Health* !

**M**essieurs, si vous avez du mal à dissimuler vos poignées d'amour sous des pulls trop grands ou Madame, si votre petit ventre commence à perturber votre silhouette, il est temps de s'y remettre, et vite... Sachez que **trente minutes, cinq fois par semaine, sont suffisantes pour vous remettre en forme** et empêchent, toujours selon l'OMS, l'obésité, l'ostéoporose, l'hypertension, les douleurs lombaires, les risques d'AVC ou de diabète...

Bon, il vaut mieux commencer par une petite résolution bien respectée (un petit footing deux fois par semaine en compagnie du petit dernier qui teste sa paire flambant-neuve de rollers) que par une grande résolution trop vite abandonnée, genre « je m'abonne pour un an au nouveau centre de fitness de mon quartier » qui risque de vous faire perdre de l'argent et gagner de la frustration.

La pratique du sport, on la pense et on l'organise : on définit quelle sorte de sport on veut faire et on sélectionne celui qui nous plaît véritablement, on ne choisit pas une salle à l'autre bout de la ville, on s'assure que son emploi du temps permet cette pratique, on réalise que le sport, ça fait transpirer et ne ressemble en rien à une partie de bridge avec les amis et enfin, on l'inclut comme nouveau poste de dépense dans son budget !

Si on affiche avec bonheur sa quarantaine, on n'oublie pas de passer par la case médecin avant de s'inscrire en salle, juste pour s'assurer qu'on est véritablement "fit" pour attaquer ou reprendre une activité sportive. On n'oublie pas l'échauffement pour se mettre en condition, on pratique la récupération pour revenir dans le monde réel, on boit souvent et en petite quantité pour rattraper la perte d'eau due à l'effort, et surtout, on évite le couscous *bel osbane* juste après la séance !

Une fois tout ceci clair dans la tête, on peut facilement tenir ses résolutions... Pour ceux qui veulent commencer piano-piano, les parcours de santé et les marches sur les plages du littoral ou sur les chemins de traverse constituent un excellent début. En mode footing ou jogging, seul(e) ou en famille, ce type d'exercice fait travailler l'ensemble de ses muscles, efface le stress et développe les capacités respiratoires.

Les plus ambitieux prendront ou reprendront le chemin de la salle de sport. Partout en Tunisie, elles offrent non seulement des espaces pour faire du sport, mais aussi pour se détendre en offrant hammams, saunas, piscines, spas et centres d'esthétique.

**Quelques suggestions à Sidi Bou Saïd, aux Berges du Lac, mais aussi à Monastir...**

■ Par ERICH ALAUZEN



## Elyspa, l'adresse sportive de Sidi Bou Said

Bien-être et santé sont au rendez-vous du centre Elyspa à Sidi Bou Said, qui vous offre à la fois une salle de sport, une piscine chauffée (équipée d'hydro-massage, d'un parcours phlébo-tonique et d'hydro-bikes), un hammam (le vrai hammam tunisien avec tous ses rituels), un sauna scandinave et un centre de beauté/spa qui vous propose plusieurs types de cures.

La salle de sport de l'Elyspa est unique en son genre en Tunisie, voire en Afrique, comme elle est dotée du système Milon qui permet à toutes les machines de musculation et de fitness d'être équipées d'une carte à puce qui renferme le programme particulier de chaque utilisateur.

Une mention spéciale pour l'accueil des gérants, Manel et Hassan, l'extrême propreté et la décoration arabisante du meilleur goût.

**Recommandez-vous de Nos Enfants, une invitation gratuite pour deux personnes pour une durée de sept jours vous sera offerte !**

Centre Elyspa, Montazah Sidi Bou Said - Tél : 71 982 777 - [www.elyspa.com](http://www.elyspa.com)

Heures d'ouverture variables selon hommes ou femmes

Prix à partir de 125 DT par mois en contrat annuel incluant fitness, sauna, hammam et piscine

## Lake Club, Berges du Lac, pour celles et ceux qui aiment le spinning

Appartenant à l'ex-footballeur Taoufik El Hichri, le Lake Club offre tout un programme d'activités de fitness, de danse (orientale et africaine) et de cours spécifiques pour les enfants. Claire, ouverte sur le lac, d'une propreté exemplaire, la salle du Lake Club est appréciée pour sa salle de spinning, l'une des meilleures à Tunis.

Le spinning (inventé en 1990 en Californie) est un sport de groupe de cyclisme en salle dont la session dure environ 45 minutes. Intense, il demande quand même une bonne condition physique bien que la cadence puisse être adaptée au rythme de chacun. Si on aime brûler ses calories en musique et sous les encouragements d'un coach qui guide son peloton avec entrain, le spinning (ou RPM) sera la réponse idéale à un besoin de perdre du poids et d'oublier son stress.

Lake Club, Berges du Lac, Tunis - Tél : 71 960 422

Du lundi au vendredi, de 6h30 à 22h00, le samedi de 6h15 à 18h00 et le dimanche de 7h30 à 14h00

Abonnement trimestriel 230 DT

## L'Usine à Monastir, un bijou de salle de fitness

Si vous aimez faire votre sport dans un cadre des plus somptueux, en face de la mer, vous allez adorer l'Usine (700 m<sup>2</sup> sur trois niveaux !), le centre de fitness de l'Elyssa Thalasso et Spa à Monastir. Dotée des machines les plus sophistiquées et animée par des professeurs de sport formés à l'étranger, la salle offre également des cours de fitness dans un espace entièrement dédié aux femmes. Cours de boxing et de spinning également disponibles. Si vous voulez avoir un coach privé, c'est également possible à l'Usine !

L'Usine, Royal Thalassa Monastir, route de Skanès, Monastir - Tél : 73 520 520 - [www.thalassa-hotels.com](http://www.thalassa-hotels.com)

Abonnements à l'année : carte Silver (690 DT pour six mois/personne) - carte Gold (1 690 DT pour un an/personne)

Les avantages des cartes sont multiples et donnent droit à des réductions, des journées découvertes et des accès divers aux autres services de l'hôtel

## Et aussi...

D'autres salles aux programmes de fitness très variés et souvent innovants :

California Gym (Tél. 71 861 979) - Abonnement trimestriel 200 DT (les trois salles de La Marsa, d'Ennasr et du Lac peuvent être utilisées indifféremment).

Move In La Marsa (Tél. 71 981 759) - Abonnement trimestriel 150 DT

Oxygène Gammarth (Tél. 71 727 189) - Abonnement trimestriel à partir de 240 DT (la nouveauté : les cours de Macumba !). Pour les plus timides, on peut aussi s'abonner au mois !



# En 2011, ma famille se cultive !

En cette nouvelle année, pour ce mois de janvier, nos idées de sorties en famille nous feront d'abord lever les yeux pour observer un ciel plein de surprises... Si vous aimez les promenades insolites, un dinosaure de plus de 65 millions d'années est prêt à vous accompagner. Enfin, faites découvrir à toute la famille un peintre nimbé de lumière, Amin Chaouali !

## Le ciel en vedette à la Cité des Sciences de Tunis

Le **mardi 4 janvier**, à partir de 9h, ne manquez pas l'éclipse solaire partielle qui sera visible depuis l'Europe, l'Afrique du Nord, le Moyen Orient et le Caucase. Une éclipse est dite partielle lorsque la lune ne cache pas complètement le soleil qui prend alors la forme d'un anneau.

Le **samedi 15 janvier**, à partir de 18h30, vous aurez tout loisir à la Cité des Sciences de Tunis d'observer la planète Jupiter, la plus grosse planète du Système Solaire. À la différence des planètes telluriques, Jupiter est une grosse boule de gaz et ne possède pas de structure solide. Une observation intéressante pour les enfants qui apprendront ainsi beaucoup de détails sans doute inconnus sur leur galaxie !

Cité des Sciences Tunis, Boulevard du 7 Novembre 1987 - 1082 Tunis - Téléphone : 71 766 000

Pour plus de renseignements sur l'observation du ciel : [www.cst.rnu.tn](http://www.cst.rnu.tn)

## Une promenade en famille avec un dinosaure, ça vous tente ?

Le **dimanche 16 janvier**, passez la journée avec les dinosaures sahariens qui font l'objet d'une exposition très courue depuis fin décembre à la Cité des Sciences de Tunis. Pour aller encore plus loin dans la connaissance de ces dinosaures sahariens, dont les restes furent retrouvés près de Tataouine, la Cité des Sciences organise un atelier-découverte de ces monstres reptiles en 3D. Le dinosaure est à la mode chez les enfants, alors sûr qu'il ne faudra pas trop les pousser pour aller passer cette journée en leur compagnie !

Cité des Sciences Tunis, Boulevard du 7 Novembre 1987 - 1082 Tunis - Téléphone : 71 766 000

## D'autres évènements pour les plus grands à la Cité des Sciences de Tunis

**Dimanche 2 janvier** : L'atelier *Notre Nature, Notre Vie* (un débat et une session d'animation autour de la nature et de la pollution)

**Dimanche 16 janvier** : L'atelier des *Jeux Electroniques* (on apprendra à fabriquer une radio et une boussole !)

**Dimanche 23 janvier** : L'atelier *Voyage dans le Cerveau Humain* (animation, discussion et projection sur le cerveau humain)

Cité des Sciences Tunis, Boulevard du 7 Novembre 1987 - 1082 Tunis - Téléphone : 71 766 000

## Mettez vous dans la lumière d'Amin Chaouali

Un conseil : amenez vos enfants pour les initier à l'art lumineux d'Amin Chaouali (né au Kram en 1969) qui faisait le vernissage de son exposition de peinture le 18 décembre dernier à la Galerie Nour, aux Berges du Lac... Ce jeune peintre atypique qui n'a jamais fait les Beaux-Arts et qui ne se réclame d'aucune école ni d'aucun courant, se distingue, tout comme Roubtsoff, par son traitement de la lumière, à sa manière de la capter et de la travailler, de la faire irradier par une mystérieuse alchimie... Amin Chaouali a su trouver sa lumière dans ses scènes de femmes aux champs, de portraits et de paysages orientalistes où on aimerait se perdre et de natures mortes qui irradient de joies, de couleurs et de luminosités différentes et éclatantes, qu'elles soient crépusculaires ou au zénith...

Galerie Nour, avenue principale aux Berges du Lac à Tunis, **jusqu'au 8 janvier**