



FRANÇOISE ARBEX Avocate spécialiste en droit de l'enfant, à la retraite.

«En quelques séances, ma silhouette s'est tonifiée»

PLAY PILATES
Rue des Belles-Filles 9, 1299 Crans-près-Céligny
079 252 81 42, www.playpilates.ch
Ouvert selon horaire des cours

Les puristes du Pilates apprécient l'enseignement authentique de la méthode que dispense Karine Satamian. Elle base ses cours sur les exercices originels de Joseph Pilates, en utilisant le plus grand nombre possible de ses appareils, tels que Reformer, Cadillac/Tower, High Chair, Wunda Chair, Barrels, Spine Corrector, Magic Circle, Pedit

Pole, mais aussi le sol. Depuis un an, la sexagénaire Françoise Arbex les apprivoise dans le cadre d'un cours privé hebdomadaire (120 francs). «Ancienne adepte de tai-chi, je cherchais une nouvelle activité douce pour garder la forme. En quelques séances, j'ai commencé à y prendre du plaisir et senti mon ventre et mes cuisses se tonifier. Comme je suis une grande marcheuse, le Pilates contribue aussi à renforcer mon endurance. C'est très étonnant de constater que de tels résultats sont possibles si rapidement à mon âge», se réjouit l'avocate à la retraite. ◊

LAUSANNE
ATELIER FORME
Rue du Midi 18, Lausanne
021 948 00 41 ou 078 802 90 44
Ouvert selon horaire de cours

Dans une petite salle intimiste de la charmante rue du Midi, on retrouve le plaisir des cours en comité restreint. Au choix tout au long de la semaine: Pilates au sol, Hatha Yoga, yoga balinaï, Power Yoga, zumba ou encore du steps avancé pour les passionnés. A noter aussi: ateliers ponctuels de tai-chi pour femmes ou seniors, danses du monde et hip-hop jazz. Abonnement mensuel illimité dès 130 francs.

CENTRE PILATES
Rue Haldimand 11, Lausanne
021 311 83 35, www.lausanne-pilates.ch
Ouvert selon horaire des cours

A deux pas de la Riponne, l'ancienne danseuse Larisa Vidosavljevic enseigne l'art des mouvements du Pilates. A la carte: cours au sol (25 francs), sur Reformer en groupe de trois à cinq personnes (52 francs) ou cours spécifique pour femme enceinte. Pour débuter, on conseille l'offre découverte à 230 francs, qui comprend trois cours privés sur Reformer et deux cours au sol.

FITNESS PARC MALLEY
Chemin du Viaduc 1, Prilly
021 620 66 66, www.fitnesspark.ch
Ouvert 7/7

Depuis qu'il a été rénové, ce grand fitness affiche un décor contemporain qui colle bien à l'air du temps. En plus de l'espace musculation et des cours collectifs en salle, le club cartonne avec ses cours d'aquagym et d'aquacycling dans la grande piscine chauffée. Alléchant aussi: les nombreux saunas et hammams à température variée dans les deux espaces de détente dédiés respectivement aux hommes et aux femmes. Les plus matinaux peuvent profiter d'un abonnement annuel dès 58 francs par mois, entre 6 et 9 heures.

HOLMES PLACE
Rue Mercerie 12, Lausanne
021 310 47 70, www.holmesplace.ch
Ouvert 7/7

Situé au 4^e étage du grand magasin Globus, ce fitness s'étend sur 2000 m² équipés de machines d'entraînement, bain turc, sauna et jacuzzi. Coachs personnels et 70 classes hebdomadaires sont aussi à disposition pour se perfectionner. Détail qui change tout: à l'image des spas de luxe, la salle fournit serviettes, savons et shampoings. Prix de l'abonnement annuel: dès 155 francs par mois, avec horaires limités en semaine et illimités le week-end.

LET'S GO
Pl. Saint-François 1, Lausanne
021 323 30 30, www.lets-go-fit.ch
Ouvert 7/7

Avec quatorze clubs, dont neuf dans la région lausannoise, cette chaîne est le leader du marché romand. Une nouvelle adresse de 600 m² vient d'ouvrir au 2^e étage des Portes Saint-François. Elle compte plus de 30 postes cardio, un parc complet d'appareils de musculation et une large palette de cours collectifs. Abonnement de base: dès 109 francs par mois. Pour 30 francs de plus, serviettes, grand casier et café quotidien offerts.

MY STUDIO PILATES & TRAINING
Rue de la Fontaine 2-4, Paudex
079 849 92 85, www.mystudio-lausanne.ch
Fermé samedi et dimanche

Ce studio d'entraînement privé, spécialisé dans le coaching de remise en forme, le Pilates et la rééducation, est dirigé par les coachs sportifs professionnels Iva Mazzoleni et Olivier Fleuret. L'accompagnement se fait par session privée (dès 50 francs) ou en groupe restreint (dès 40 francs). Les cours de Pilates au sol ont lieu en petits groupes (30 francs) ou sur machines en privé (115 francs) ou semi-privé (90 francs).

NAMASTÉ INSTITUT
Bd de Grancy 51, Lausanne
021 601 66 11, www.namaste-institut.ch
et www.grancypilates.ch

Dirigé par deux amies, Namasté choisit sa clientèle avec sa gamme de cosmétiques bio Douces Argives et une méthode bluffante de bronzage manuel à l'aérographe, à base de produits naturels (40 francs le corps entier). Depuis peu, Estelley propose des cours de Pilates privés (100 francs) ou semi-privés (60 francs) au sol et sur la machine Reformer.

PILATES ET MOI
Rue de Bourg 11, Lausanne
021 320 10 40, www.pilates-et-moi.ch
Fermé le dimanche

Ouverte récemment, cette seconde adresse lausannoise Pilates et moi se concentre sur le Core Barre Training, une technique inspirée du Pilates, de la danse, du yoga et du stretching orthopédique. Les exercices s'enchaînent en musique au sol pour renforcer abdos et dos ou debout à la barre pour tonifier mollets, cuisses et fesses. Un complément idéal aux cours de Pilates sur Reformer qui ont lieu dans une salle à la place de l'Ours. Cours collectif: 40 francs. Cours privé: 120 francs.

WELLNESS ATTITUDE
Av. de Montchoisi 15, Lausanne
079 505 82 17, www.wellnessattitude.com
Ouvert 7/7

Ouvert en 2010 par Patricia Soave, responsable de la formation fitness à l'Université de Lausanne, ce centre rend le luxe de la *personal training* accessible à tous grâce à des prix qui défient toute concurrence. Séances privées d'entraînement (dès 60 francs) ou par groupes de trois personnes au maximum (dès 40 francs). Nouveau: l'entraînement fonctionnel, qui vise à solliciter le corps tout entier à travers des gestes inspirés du quotidien. Un moyen de renfor-

cer et d'affiner efficacement la silhouette.

LA CÔTE
FITNESS HARMONY

La Crosette 4, Denges
021 803 03 33, ouvert 7/7
Ce fitness de l'ouest lausannois, avec grand parking gratuit, dispose d'une gamme complète de prestations. Dans le détail: deux salles de musculation et de cardio-training, une soixantaine de cours collectifs, la plus grande piscine privée de la région, des hammams et saunas non mixtes et un grand jacuzzi. Entre deux entraînements, on profite du restaurant avec terrasse, du cabinet de physiothérapie et de l'espace d'esthétique. Prix abonnement annuel: dès 1290 francs.

THE PILATES PLACE
Rue de Rive 18, Nyon
022 362 21 21, www.thepilatesplace.ch
Ouvert selon horaire des cours

Très lumineuse, ce centre de Pilates réunit deux studios aux parois recouvertes de miroirs. Le premier est dédié aux cours en solo (130 francs), duo (90 francs) ou trio (80 francs) sur les machines Reformer, Cadillac et Wunda Chair. Le second accueille les cours collectifs de Matwork (travail au sol) en musique (45 francs). Différentes formules incitent à persévérer: un cours par semaine pour 135 francs par mois. Cours illimités pendant trois mois: 520 francs.

RIVIERA
ESPACE PILATES
Rue du Château 1, La Tour-de-Peilz
079 544 93 62, www.espace-pilates.ch

L'élégante Sabrina Tissot, également artiste peintre, transmet les bienfaits du Pilates à une clientèle de tous les niveaux, parmi lesquels des golfeurs et golfeuses. Son enseignement est uniquement fondé sur des cours privés (120 francs) ou semi-privé (55 francs) qui allient Reformer

et Matwork. Offre d'introduction: trois cours privés à 270 francs. Nouveau: le Pilawalk, qui allie la marche et le Pilates en extérieur.

PILATES ÉQUILIBRE
Av. Général-Guisan 36b, Vevey
079 797 74 40, www.pilates-equilibre.ch
Ouvert selon horaire de cours

L'ancienne danseuse et professeure de fitness Emanuela Crisias dispense deux cours de Pilates Matwork dans les locaux de l'Institut de physiothérapie Paggy D., Rossier J.-L. et Schoeb F, tous les mercredis à 17 h 30 et 18 h 45. Prix du cours: 20 francs. Débutants, femmes enceintes et seniors bienvenus.

NORD VAUDOIS
BLUE FIT CLUB
En Chamard, Montagny-près-Yverdon
024 445 27 57, www.bluefitclub.ch
Ouvert 7/7

Ce club régional de référence cartonne avec ses espaces d'entraînement, ses 30 sessions de cours hebdomadaires, ses grands saunas et hammams mixtes, sa belle salle de repos et son offre de massages qui soulagent les courbatures. Abonnement annuel dès 109 francs par mois. Pour 5 francs de plus, on bénéficie du statut VIP, qui donne accès à un horaire d'ouverture de 5 heures à minuit la semaine et de 7 heures à minuit le week-end.

STUDIO PILATES
Champs-Lovats 21, Yverdon-les-Bains
079 531 42 79, www.studio-pilates.ch
Ouvert selon horaire de cours

Nicole Duriaux a longtemps travaillé comme professeur de fitness et *personal trainer* avant de se former au Pilates. Du lundi au jeudi, elle alterne les cours de Matwork pour débutants ou intermédiaires et la Gym Forme (25 francs). Cours privés avec ou sans machine sur demande. Le forfait d'initiation comprend trois cours privés et deux cours collectifs (200 francs). ◊