



Remise en forme 2 en 1: on prend soin de soi tout en gardant un œil sur son bébé.

ou de Parcours Vita. Tout ça avec une enseignante d'éducation physique.
Où? «Avec Bébé», à Nyon, au Stade de Colovray et alentours. Tél. 079 650 07 58, www.avecbebe.ch
Combien? 250 fr. la semaine.

5 Courir avec sa poussette

Quoi? Des cours de gym poussette, à pratiquer au bord du lac Léman, du côté de Vidy. On embarque bébé dans son landau et, pendant 1 h 20, on court, on marche rapidement, on s'étire, on fait de l'aérobic. Le tout baskets aux pieds, avec aussi des exercices au sol sur des tapis ou avec des élastiques.

Où? «Gym Nature», à Vidy (VD). Tél. 078 816 53 13, www.gymnature.com

Combien? Une session de 12 semaines par saison, 288 fr. pour 2 cours par semaine; ou 192 fr. pour 1 cours par semaine.

6 Bouger latino

Quoi? Un cours pour apprendre la salsa ou le merengue avec bébé en portage. La Bulle d'Air à Genève propose de s'initier aux rythmes latinos dès que junior a 2 mois. De quoi se préparer à être au top sur les dancefloors l'été prochain.

Où? «La Bulle d'Air», ch. du Pommier 14, Grand-Saconnex (GE). Tél. 022 788 36 22 (secrétariat), www.labulledair.com

Combien? 870 fr. pour l'année, cours d'essai gratuit.

7 Se dépenser en rythme

Quoi? Des cours de danse avec bébé en portage. Salsa, merengue ou jazz, on bouge et on se dépense en s'amusant, tout en berçant junior. Cours organisé sur six sessions de 60 minutes. Pas besoin d'avoir une écharpe, elle est fournie sur place. Enfants dès 2 mois, et jusqu'à 2 ans.

Où? «Danse avec tes mains», ch. du Crosset 11, Villars-sur-Glâne (FR). Tél. 079 516 61 63, www.danseavecetesmains.ch
Combien? 175 fr. les 6 cours de 75 minutes.

PHOTO: NANCY BROWN/GETTY IMAGES

forme

BOUGER... MAIS AVEC BÉBÉ!

7 BONNES ADRESSES POUR SE REMETTRE EN FORME, DÈS LES PREMIERS MOIS, EN PRENANT BÉBÉ SOUS LE BRAS.

TEXTE FABIENNE ROSSET

1 S'assouplir en postures

Quoi? Du yoga postnatal pour retrouver la forme tout en douceur.

Des postures qui soignent le périnée, renforcent les abdominaux et pansent les petits bobos qui suivent l'accouchement. Le plus? On peut prendre son bébé au cours, ce qui aide d'autant plus à la relaxation de maman. En sachant que bébé est accepté jusqu'à ce qu'il soit en âge de ramper.

Où? «YogaVeda», L'atelier de yoga, 24, rue Goetz-Monin, Genève. Tél. 076 616 77 41, www.yogaveda.ch

Combien? 40 fr. la séance, 250 fr. pour 5 séances, et 200 fr. les 5 séances suivantes.

2 Se muscler en profondeur

Quoi? Un cours de pilates maman et bébé. Musique douce et *trainer* aux petits soins pour remettre en douceur son corps en marche après l'accouchement, avec des cours de pilates sur machine *reformer*, ultra-efficace. Bébé, lui, reste dans son maxicosy juste à côté. Cours de 50 minutes. Dès 6 à 8 semaines après l'accouchement, et bébés jusqu'à 6 mois.

Où? «Pilates & Moi», av. de Béthusy 4,

place de l'Ours, Lausanne.

Tél. 021 320 10 40, www.pilates-et-moi.ch

Combien? Compter 50 fr. le cours d'essai (les machines sophistiquées et les *trainer* expliquent le coût), 450 fr. les 10 cours.

3 Se gagner sur un ballon

Quoi? Des cours de gym ballon. Ou comment gagner sa silhouette avec des exercices pratiqués sur un gros ballon bien confortable qui ménage le dos et les articulations. Le tout sur un fond musical rythmé histoire de ne pas non plus s'endormir sur ses abdos! Cours de 50 minutes. Bébés dès 2 mois.

Où? «EspaceSoins maman bébé», rue du Midi 6, Pully (VD). Tél. 079 345 60 05, www.espacesoins.ch

Combien? 160 fr. pour 6 cours.

4 S'entraîner une semaine

Quoi? Une semaine de stage de remise en forme, avec bébé en portage. Le concept? Se réunir de 9 h à 11 h avec d'autres mamans et leurs bébés pour travailler abdos, cardio, cuisses et fessiers avec des exercices de pilates, de marche