

# Gym au féminin

**L**E CLUB de gym Curves, qui a ouvert ses portes cet hiver dans le XV<sup>e</sup> arrondissement, n'est pas comme les autres. Sa principale spécificité : n'avoir qu'un seul vestiaire, celui des femmes. Mais ce n'est pas la seule. « Nous élaborons aussi un programme de remise en forme en douceur, explique Olivier Frater, le di-



*Au club de gym Curves, pas de compétition, l'ambiance est conviviale. (LP/V.L.)*

recteur du centre. Le but est de travailler régulièrement ses muscles sans les saturer. » Ce, grâce à un « parcours » de trente minutes composé de 12 appareils disposés en cercle, avec une coach pour conseiller et accompagner les abonnées. Pas besoin de prendre rendez-vous ou de respecter les horaires des cours : on entre dans le cercle quand on le souhaite, pour des tarifs allant de 49 à 59 € par mois selon la durée de l'abonnement.

L'ambiance conviviale du lieu gomme tout esprit de compétition : certaines viennent entre copines et les mères de famille amènent leurs enfants. « J'ai déjà testé une salle de gym ordinaire et ce n'est vraiment pas mon truc, explique Nicole, 42 ans, qui travaille dans le quartier. Ici, ce n'est pas une usine à muscles. En plus, je me sens moins complexée en étant entourée d'autres femmes »...

**VIOLETTE LAZARD**

*Club de gym Curves, 32, rue Mathurin-Régnier, XV<sup>e</sup>. M<sup>o</sup> Volontaires. Tél. 01.47.34.60.40.*