

Curves Tavannes

Un centre de fitness exclusivement pour les femmes

Depuis mars 2009, Tavannes peut se targuer d'avoir un centre de fitness spécialement destiné aux femmes à deux pas de la Migros. Si ce concept a été lancé aux Etats-Unis en 1992, il est relativement nouveau en Suisse où il a été appliqué pour la première fois voilà trois ans à Genève. Depuis son ouverture, le centre Curves Tavannes compte de nombreuses adeptes.

Véritable thérapie antistress, chaque femme, quel que soit son âge, a la possibilité avec le programme Curves de retrouver ou de maintenir sa forme en modelant ses formes en 30 minutes, pas une de plus, en musique, dans la joie et la bonne humeur. Ce temps inclut l'échauffement, les exercices cardio-vasculaires, le renforcement musculaire, la récupération et les étirements. Douze machines dotées de résistance hydrauliques sont disposées en cercle. Les participantes changent d'appareil toutes les trente secondes en effectuant deux tours complets suivis de cinq minutes d'étirement. Entre deux machines, un poste de marche permet de détendre les muscles et de se préparer au prochain exercice. Cette cadence offre l'avantage de garder le rythme et de faire travailler tout son corps.

Catherine Weber, responsable du centre Curves Tavannes avec son assistante Julie Erard souligne: «J'ai découvert ce concept à Genève et j'ai eu envie de le partager avec les femmes de la région. Les machines sont très douces, aucun réglage n'est nécessaire. Chaque femme peut travailler selon sa force et son envie, sans risque de blessure ou de courbatures. Ici, elles ne sont pas confrontées aux regards des hommes, ne se gênent pas et peuvent choisir le jour et le moment de leur entraînement, c'est ce qui plaît à nos nom-

breuses adhérentes. La majorité d'entre elles n'avait jamais fait de fitness, la plus jeune a treize ans et accompagne sa maman et la plus âgée a septante-huit ans, ce qui montre bien que ce programme est à la portée de toutes les femmes. Notre rôle en tant que coach est de les encourager, les motiver, de corriger les postures si nécessaire.»

Un concept innovant

Dans les espaces Curves, le maquillage n'est pas de rigueur, aucun miroir n'est installé dans la salle et les hommes ne sont pas admis. Les coaches sont des professionnelles, disponibles et à l'écoute, à même de donner tous les conseils nécessaires pour que chaque femme atteigne son but. Cette formule répond à une demande puisque 10 000 centres Curves sont implantés aux quatre coins du monde. Les exercices aident à maintenir la densité osseuse et à lutter contre l'ostéoporose. Le renforcement des muscles assure la stabilité des articulations.

Catherine Weber précise encore: «Le rythme cardiaque est contrôlé régulièrement pendant les exercices. Nos objectifs sont plutôt la perte de centimètres et l'amélioration du taux d'adiposité; la courbe de poids descend alors automatiquement. Chacune est libre de venir selon ses possibilités, mais en suivant le rythme recommandé de trois entraînements par semaine, les résultats sont souvent impressionnants.»

Lors de l'inscription, les nouvelles adhérentes bénéficient d'un entretien individuel et d'un bilan de forme complet. Chaque femme est suivie personnellement et régulièrement, elle peut voir les progrès effectués. Catherine Weber conclut: «Le

coût est à la portée de toutes; il faut savoir que la majorité des nos adhérentes paient 79 francs par mois. De plus, en ce moment, nous avons une super promotion: en s'inscrivant dès maintenant (abonnement annuel), on peut s'entraîner gratuitement jusqu'à la fin du mois d'août. A noter que le fitness Curves a obtenu le label Qualitop et est donc reconnu par de nombreuses caisses maladies, qui remboursent une partie de l'abonnement. Par ailleurs, deux parkings en zone bleue se trouvent à proximité, ce qui permet de parquer gratuitement sa voiture.»

Jusqu'à présent, le matin, le club de fitness Curves Tavannes était ouvert de 9 h à 13 h du lundi au vendredi et de 9 h 30 à 11 h 30 le samedi, ainsi que l'après-midi de 16 h à 20 h du lundi au jeudi et de 16 h à 19 h, le vendredi. Désormais, le club sera ouvert plus longtemps en début d'après-midi. Pour tout complément d'information, veuillez vous adresser au fitness Curves Tavannes au téléphone 032 481 40 60 pendant les heures d'ouverture, visitez le site www.curves-tavannes.ch ou retrouvez-nous sur Facebook (voir annonce en dernière page).

(ay)

Horaires dès le lundi 16 août 2010

Lundi	9 h – 14 h 15	16 h – 20 h
Mardi	9 h – 14 h 15	16 h – 20 h
Mercredi	9 h – 14 h 15	16 h – 20 h
Jeudi	9 h – 14 h 15	16 h – 20 h
Vendredi	9 h – 14 h 15	16 h – 19 h
Samedi	9 h 30 – 11 h 30	



Spacieuse et lumineuse, la salle du centre Curves de Tavannes est agréable et idéale pour la pratique des différents exercices en musique et dans la bonne humeur. (Photo: Echo/Any Troesch)