



Notre « Bridget Jones » prise en flagrant délit de séance muscu. Les détails pros : le sweat Nike et la playlist rythmée.

pop art

Sur cette planche polyvalente, Andy Warhol, au recto, et sa muse Edie Sedgwick, au verso, s'inventent. Planche Board La Custom, Burton, 569 € (Citadium).



dance class

Avec cette grande besace en cuir dont raffolent les ballerines. Freddy, 59 €.

le chiffre

+ 27 % de pas en plus

quand on marche

avec un podomètre. Motivant !



détail chic

Avec une capuche en satin, à porter avant ou après le yoga et la gym. Sweat Pyrennes, Le Coq Sportif, 75 €.

le bon spot Trois salles bien équipées et un staff de sept coachs attentifs et motivés qui assurent des cours particuliers (à partir de 70 € l'heure). Une fois abonné, on peut aussi venir s'entraîner seul. Private Coach, 41, rue Cardinet, Paris-17^e, tél. : 01 48 88 96 12.



esprit Piccadilly

Pour ces tennis en tweed ponctuées de paillettes, qui donnent envie de marcher, marcher, marcher ! Chanel, 350 €.



passionnées !

Laura Flessel, Muriel Hurtis (en couverture), Carolyn Carlson... Vingt femmes racontent le sport de leur vie (escrime, athlétisme, danse...). Leur parcours, leurs doutes et leurs victoires émeuvent et donnent de l'énergie. Tout ce qu'il nous faut ! « Corps & Ames, la passion du sport au féminin », de Sandrine Retailleau et Muriel Franceschetti (éd. de La Martinière).

ISABELLE SANSONETTI