

Les profs au pas de course

Cette semaine, la cité du cheval accueille Les Mills francophones, les leaders du fitness chorégraphié. Un rendez-vous qui a lieu tous les mois de mai depuis 7 ans et qui s'est décliné pour la première fois à l'international.

«Attachez vos ceintures et vos couettes », c'est ainsi que débute un cours de fitness professionnel. Et on comprend vite pourquoi ! Au club Med de Pompadour, les sportifs sont pour la plupart des professionnels, des entraîneurs qui viennent eux-mêmes prendre des cours, se former à la méthode Mills. À grand renfort de musiques actuelles, les formateurs de Mills, du haut de leurs estrades gèrent un gymnase rempli par 250 personnes toutes aussi motivées. Tous semblent passionnés et le sourire aux lèvres paraît faire parti du programme. Quatre moniteurs se relayent toutes les cinq secondes, mais pas de repos tant que le cours n'est pas terminé, on est venu là pour transpirer.

Vingt secondes pour s'aérer et c'est reparti !

Toujours dans le cadre de Mills, ce week-end s'est tenu le premier sommet européen : Eurosummit. L'entreprise, créée en 1986 en Nouvelle-Zélande, et maintenant présente dans 80 pays, a rassemblé ses troupes ce week-end. Le but était de faire rencontrer l'équipe néo-zélandaise et les équipes européennes et par la même occasion de présenter en avant-première, une nouvelle chorégraphie. Un week-end de rencontre et une semaine de sport dans la joie et le bonheur pour les passionnés de chez Mills.

Anastasia Viala

Les profs au pas de course

Cette semaine, la cité du cheval accueille Les Mills francophones, les leaders du fitness chorégraphié. Un rendez-vous qui a lieu tous les mois de mai depuis 7 ans et qui s'est décliné pour la première fois à l'international.

«Attachez vos ceintures et vos couettes », c'est ainsi que débute un cours de fitness professionnel. Et on comprend vite pourquoi ! Au club Med de Pompadour, les sportifs sont pour la plupart des professionnels, des entraîneurs qui viennent eux-mêmes prendre des cours, se former à la méthode Mills. À grand renfort de musiques actuelles, les formateurs de Mills, du haut de leurs estrades gèrent un gymnase rempli par 250 personnes toutes aussi motivées. Tous semblent passionnés et le sourire aux lèvres paraît faire parti du programme. Quatre moniteurs se relayent toutes les cinq secondes, mais pas de repos tant que le cours n'est pas terminé, on est venu là pour transpirer.

Vingt secondes pour s'aérer et c'est reparti !

Toujours dans le cadre de Mills, ce week-end s'est tenu le premier sommet européen : Eurosummit. L'entreprise, créée en 1986 en Nouvelle-Zélande, et maintenant présente dans 80 pays, a rassemblé ses troupes ce week-end. Le but était de faire rencontrer l'équipe néo-zélandaise et les équipes européennes et par la même occasion de présenter en avant-première, une nouvelle chorégraphie. Un week-end de rencontre et une semaine de sport dans la joie et le bonheur pour les passionnés de chez Mills.

Anastasie Viala