



UN RESTO ITINÉRANT Bus à impériale, toit panoramique, carte du chef étoilé JérémY Galvan : le WagonBar régale les appétits, les yeux et les curieux. Une tablette permet de suivre le trajet et une pause sur les bords du Rhône se savoure entre le fromage et le dessert. 76 € le menu. Départ à midi au 34, place Bellecour et, le soir, au 25, Lyon 2°. lewagonbar.com

SOINS TO DO

On repulpe son minois avec la gamme bio Nectar de jeunesse de Karethic à base de miel de karité (sérum 50 €, crème 45 €, contour des yeux 20 €).

En vente chez Naturalia, 4-6, rue Grolée, Lyon 2°. Tél. : 04 78 38 12 55. karethic.com



COMBI STYLEE

Fluide, dos nu, décolleté V, taille haute, poches cavalières, longueur 7/8... Cette combi-pantalon signée Les Poupées, marque made in Lyon, coche toutes les cases. 160 €. Existe aussi en noir. lespoupees.com



11 MAI 2018

LE BUZZ DE LA SEMAINE

PAR JULIE HAINAUT

DÉPAYSANT Dans leur café-restaurant, Vito, Murielle et Thibault servent de belles céramiques à partager (ou pas). La carte oscille entre beignets de morue, salade de poulpe, fromages lisboètes et pasteis de nata. Simple, bon, efficace. En prime, une déco qui déride le moral. Une jolie cantine où déjeuner, dîner, prendre un en-cas ou boire un verre à toute heure. Café Lisboa, 9, rue des Quatre-Chapeaux, Lyon 2°. Tél. : 04 78 42 83 10.



LE SPOT

TOM & CO Cette nouvelle boutique fait redescendre la pression à grand renfort de bières bio brassées sur place. On les achète en 33 cl (dès 2,50 €) ou en growler rechargeable (6 € le litre). Bonus : la verrière pour jeter un œil sur les fûts, des pancartes explicatives sur le processus de fabrication et les conseils avisés des créateurs, Tom et Coline. 5, rue des Capucins, Lyon 1°. tomandcolyon.com



OLIVIER MICHEL, GABRIEL CARRA, PRESSE

ET AUSSI

Une troisième boutique Blush a ouvert ses portes, en lieu et place du célèbre concept-store As it is. À shopper, entre autres : les bijoux Serge Thoraval, les pochettes en cuir Isabelle Varin, les carnets et trousse Wouf (dès 8,75 €), les sweats French Disorder (dès 69 €) et la vaisselle tropicale Klevering. 3, rue des Quatre-Chapeaux, Lyon 2°. Tél. : 04 78 92 42 30. blush-conceptstore.com

SPORTS

ON SE BOUGE !

ENVIE DE REMETTRE VOTRE CORPS EN MOUVEMENT ? LES ACTIVITÉS CIBLÉES POUR Y ARRIVER ET NOS ADRESSES PRÉFÉRÉES OÙ LES PRATIQUER.

PAR **JULIE HAINAUT** ILLUSTRATIONS **JOANNA GNIADY**

POUR D'AVANTAGE DE SOUPLESSE

Le Vinyasa est une forme de yoga dynamique qui augmente la tonicité musculaire et améliore la souplesse du corps. Dans cette discipline, pratiquée chez **Piika**, souffle et mouvements sont indissociables : on enchaîne des postures précises en adaptant sa respiration, sur les conseils de Nathalie, la prof. À la fin d'une séance, on se sent vidée, le corps plus souple, l'esprit apaisé. Au fil du temps, notre corps s'affine et on arrive à mieux gérer son stress au quotidien. Un cours tonique, idéal pour les grandes stressées ! À partir de 20 € la séance.

35, rue Tronchet, Lyon 6^e. Tél. : 07 70 07 34 45. piikayoga.com

POUR UNE BONNE RESPIRATION

La Fabrique du Souffle propose trois disciplines reposant sur la respiration. En Pilates, on apprend à gonfler la cage

thoracique tout en effectuant des mouvements lents et précis. En tai-chi, c'est l'abdomen qui travaille, de manière douce et régulière. En cours de Systema, un art martial russe qui permet de développer sa confiance en soi, on tente de contrôler son souffle peu importe la posture : on prend conscience de l'appareil respiratoire et on travaille les différents types de respiration (relaxante, dynamisante...). Le point commun : en sortant du cours, les émotions sont libérées, le stress envolé et la liberté retrouvée. À partir de 70 € le mois.

1, cours d'Herbouville, Lyon 4^e.
Tél. : 06 62 77 73 45. lafabriquedusouffle.fr

POUR DES BRAS GALBÉS

Avec ses 800 m² de murs échelonnés entre 6 et 22 m, et près de 250 voies possibles pour grimpeurs débutants et chevronnés, **Azium** offre un cadre idéal pour pratiquer l'escalade, un sport de souplesse qui requiert concentration, équilibre

et confiance. En pratiquant cette activité, on consomme environ 600 calories par heure et on muscle essentiellement ses biceps et ses triceps. Bonus : la grimpe permet de se vider la tête et d'apprendre à dépasser sa peur du vide. Dès 13,90 € l'entrée, cours à partir de 35 €.

112, cours Charlemagne, Lyon 2^e.
Tél. : 04 78 92 41 41. azium.fr

COUP DE FOUET

Pour récupérer, on mise sur la cryothérapie : pendant 3 mn, notre corps (sauf la tête) est plongé dans un froid sec et intense (environ -150 °C), afin de chasser les courbatures, d'activer nos défenses et d'accélérer la récupération. Séance découverte à 26 €.

Cryoadvance, 6, avenue du Château-de-Gerland, Lyon 7^e. Tél. : 06 71 07 14 22. cryoadvance.fr

POUR DES ABDOS EN BÉTON

Le Grit permet de brûler un maximum de calories en un minimum de temps (30 mn). Une activité à tester chez **Win Fitness*** et **Ucanfit****, et qui consiste à alterner exercices intenses pour faire grimper le rythme cardiaque et courtes récupérations pour souffler. Au programme, entre autres : squats, pompes, sauts, levers de genoux, fentes, gainage... le tout, à effectuer en rentrant le ventre, pour plus d'efficacité. Si tous les groupes musculaires sont sollicités, on a vraiment senti nos abdos travailler. Condition : être en bonne forme physique et manger un fruit ou des amandes avant la séance, pour éviter le coup de fatigue.

* 138, avenue des Frères-Lumière, Lyon 8^e.

** 64, rue Coste, Caluire-et-Cuire. lesmills.com

POUR UNE SILHOUETTE DE RÊVE

L'enseignante lyonnaise **L'Appart Fitness** a ouvert son 50^e club à Caluire. Sur près de 1 200 m², on élimine les toxines et on tonifie sa ceinture abdominale du côté du Trampo'Fit, on développe ses dorsaux et ses pectoraux au BodyPump (renforcement musculaire avec poids), on fait la peau

aux calories en cours de vélo indoor ou en Zumba, on amplifie sa force au BodyCombat, on évite les courbatures au stretching et on se détend en cours de yoga. Idéal pour remodeler sa silhouette selon ses objectifs. À partir de 19 € le mois. 90, avenue du Général-Leclerc, Caluire-et-Cuire. Tél. : 04 78 23 10 10. l-appart.net

POUR DES JAMBES FUSELÉES

La course à pied permet de tonifier la partie inférieure du corps et d'affiner en douceur jambes et fessiers. Pour s'entraîner, on peut s'inscrire à l'un des runs collectifs proposés par **Lyon Running Crew**, qui réunit une communauté de runners urbains passionnés par la course. C'est bon enfant, ludique, gratuit et ouvert à tous, quel que soit son niveau. Il est conseillé de courir au moins 45 mn pour brûler le maximum de calories. Mais que les novices se rassurent : alterner marche et course au début donne aussi des résultats.

Infos sur les parcours, dates et horaires à suivre sur Facebook.

POUR UN DOS TONIFIÉ

On s'essaie au golf urbain avec **Lyon Street Golf**, qui propose aux débutants comme aux

UNE APPLI LUDIQUE

La Ville de Lyon a lancé **enform@Lyon**, une application qui propose une dizaine de parcours audioguidés, classés par niveau de difficulté, distance et importance de dénivelé. En prime : des vidéos d'exercices de renforcement musculaire sur mobilier urbain. Gratuit.

Disponible sur Android et iOS.

experts, des sessions ludiques à coup de balles semi-rigides à travers toute la ville. Au programme : des événements ponctuels ouverts à tous (parcours trois trous, pratiques découvertes, ateliers putting...), des rendez-vous entre adhérents (15 € l'année) et des lombaires tonifiées. Pour découvrir de plus près cette nouvelle activité, on assiste à la finale du Championnat de France de street golf le 30 juin. Ça va swinguer ! Plus d'infos sur le site.

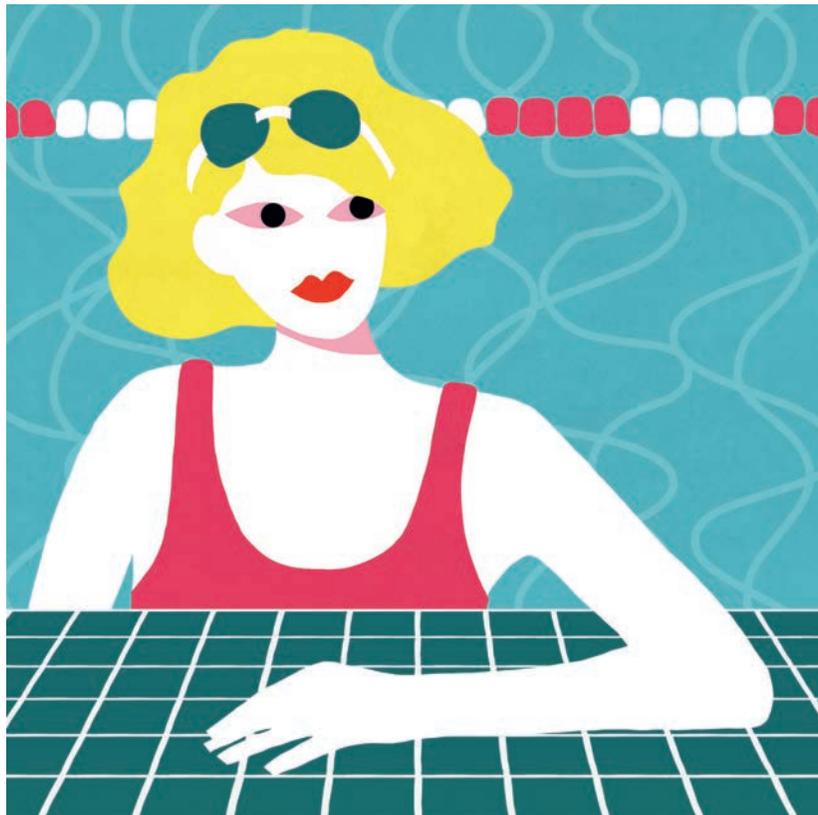
lyonstreetgolf.fr

POUR UNE PEAU PLUS LISSE

Avec l'Aquadynamic, chez **Wellness**, on effectue des exercices de musculation dans l'eau. Cela permet de muscler tout son corps (même le haut) en douceur, de renforcer son cardio et de faire la guerre à la cellulite. Au programme : levers de genoux, balancements des bras, sautilllements, fentes... En récompense, après plusieurs séances, une peau plus tonique, sans capitons. Le plus : ce cours sans impact est accessible à tous, quel que soit son niveau. À partir de 49 € par mois. 134, cours Charlemagne, Lyon 2^e. Tél. : 04 78 71 79 19. lyon-confluence.wellness-sportclub.fr

POUR UN ENTRAÎNEMENT SUR MESURE

Keven a ouvert **The House of Gains**, une salle de sport XXS pour des résultats XXL. Sur place, on peut s'essayer au CrossFit, à la musculation ou au TRX, pédaler sur un vélo, enchaîner les abdos... Surtout, on est suivi à chaque séance par l'un des coaches qui nous motive quand le mental lâche et nous propose des exercices sur mesure. Le tout, dans une humeur joyeuse et une ambiance à l'américaine : ici, no pain, no gain. Efficace. On plébiscite ! 70 € le mois. 23, rue René-Leynaud, Lyon 1^{er}. Tél. : 06 51 59 36 67.





UNE CURE COMPLÈTE

Marche nordique, balade en pleine nature, douche au jet, hammam, modelage sous affusion, massage du dos, soin des jambes... La cure Forme et rando des Thermes de Challes-les-Eaux fait redescendre la pression en douceur.

Compter 460 € les 6 jours sans hébergement ni petit déjeuner, 1 006 € avec hébergement et petit déjeuner.

Existe aussi en formule 12 jours.

Thermes de Challes-les-Eaux. Avenue des Thermes, Challes-les-Eaux. Tél. : 04 79 71 06 20.

après au moins quatre séances (il est conseillé d'en faire une par semaine). À partir de 26 € la séance.

1, rue Antoine-de-Saint-Exupéry, Lyon 2^e.
Tél. : 06 63 00 70 27. fitbyso.fr

POUR DU CARDIO EFFICACE

Avec **Urban Challenge**, on se dépense en plein air, sous la houlette d'un entraîneur aguerri qui nous aide à dépasser nos limites. On s'inscrit en ligne aux cours qui nous intéressent (running, corde à sauter, abdos fessiers, circuit training...) dans l'un des lieux proposés (parcs de la Tête d'or et Blandan, sur les Berges, Confluence...) et on file travailler son cardio tout en faisant le plein de vitamine D. 15 € la séance, tarifs dégressifs sur abonnement, première séance gratuite.

urban-challenge.fr

POUR DES FESSIERS MUSCLÉS

Le squash cumule les bons points. **We Are Sports**, un immense club indoor, offre de louer un terrain à l'heure (à partir de 11 €) et une raquette (1,50 €), mais aussi d'acheter des balles (3,50 €). Esprit vidé, batteries rechargées, cardio renforcé, agilité gagnée, réactivité améliorée... ludique et intense, ce sport muscle l'ensemble du corps – plus particulièrement les ischio-jambiers et les fessiers – et permet de brûler jusqu'à 1 000 calories par heure ! Si on appréhende, on peut commencer par une session de badminton, plus doux.

21, avenue Francis-de-Pressensé, Vénissieux.
Tél. : 04 72 62 35 09. wearesports.fr ■

POUR DES MOLLETS AFFINÉS

La pratique du roller permet d'augmenter son endurance, son équilibre, et d'affiner fessiers, cuisses et mollets. Chaque vendredi soir, **Génération Roller** organise une randonnée urbaine dont les deux circuits (12 km pour les amateurs, 25 km pour les patineurs confirmés) varient régulièrement. L'itinéraire est dévoilé deux jours avant sur la page Facebook. Départ place Bellecour à 20 h 30. Ambiance décontractée assurée ! generationsroller.fr – À suivre sur Facebook.

POUR DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

DimFit propose de s'initier gratuitement au stretching, au Pilates, à la boxe, au step, à la Zumba, au renforcement musculaire ou encore à l'aérobic, dans plusieurs gymnases lyonnais. Le but de cette association, fondée par Samir Labidi, ancien athlète de haut niveau, en partenariat avec la Ville ?

« Rendre le sport accessible à tous et ainsi contribuer à l'économie solidaire, favoriser la pratique sportive régulière, le tout, dans la joie et la bonne humeur. » Les cours sont dispensés par des coachs certifiés. Programme en ligne.

dimfit.net

POUR UN CORPS SCULPTÉ

Avec le Miha Bodytech, un concept d'électrostimulation, on travaille ses muscles en profondeur en un minimum de temps (20 mn la séance) chez **Fit by So**. Le principe est simple : on enfle une combinaison spéciale bardée d'électrodes, et on enchaîne squats, abdos, levers de genoux et autres mouvements précis, indiqués par le coach. À la fin de la séance, on a l'impression d'avoir couru un marathon. À la clé : le max de calories brûlées, beaucoup de courbatures, mais la certitude d'une silhouette redessinée

REDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : ANNE-CÉCILE SARFATI. RÉALISATION : RELAXNEWS. REDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLLOT. SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION : CÉCILE ROUSSELET. MAQUETTISTE : MAGALI HIRN. PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : SONIA GARRIGUES. SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : HELENE ABDESSADOK. RESPONSABLE DU SERVICE PHOTO : SANDRINE SAUVIN, AVEC STEPHANIE DUCHENE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : JULIE HAINAUT. DIRECTRICE ADJOINTE DES ÉDITIONS RÉGIONALES : ANNE-MARIE LABINY. SERVICE PUB : LAGARDÈRE PUB METROPOLES. TEL. : 04 72 40 44 44.