

MODE CULTURE BEAUTÉ SOCIÉTÉ IDÉES. ET GRATUIT

STYLIST

PUBLICITÉ

HAPPY
IRRÉSISTIBLE
PINK
FRIDAY!

GIVENCHY



2 [MÉDIAS]

DO YOU MISS ME ?

Fin octobre, au lieu de donner leurs mensurations, les participantes à Miss Pérou ont dénoncé les violences faites aux femmes dans leur pays.

Mi-septembre, c'est Miss Texas qui, pendant Miss America, a taclé Trump. Est-ce que les candidates de

Miss France vont enfin ouvrir leur gueule au micro de Jean-Pierre Foucault le 16 décembre prochain sur la crise migratoire ou le harcèlement ?

« Outre-Atlantique, c'est très courant de poser aux Miss des questions plutôt déstabilisantes qui appellent à donner une opinion, indique Fabien Randanne, journaliste culture et médias chez 20 minutes. Et même si ça peut leur jouer des tours – en 2009, les positions anti-mariage gay de Miss Californie lui ont coûté la couronne –, la liberté d'expression est toujours garantie. Ce qui est moins le cas chez nous. Miss France reste un concours très consensuel et très vieille France où

rien ne dépasse et où tout est fait pour éviter les polémiques et les déclarations clivantes. La preuve, c'est que les candidates ne doivent être ni mariées ni tatouées et que leur défilé en maillot de bain deux pièces a été annoncé comme une révolution... Cela dit, et sans préciser sous quelle forme, le comité vient d'annoncer que cette année, la soirée serait consacrée à la lutte contre les violences faites aux femmes... » Et aux costumes régionaux, évidemment.

3 [SPORT]

PAS L'TIME

Quatre plans pour que vous arrêtez de vous faire croire à vous-même que vous ne faites pas de sport par manque de temps. C'est possible, même si vous avez juste :



15 MIN



20 MIN



45 MIN



60 MIN

Pour gens très pressés, choisissez parmi les séances express proposées par le site Myyogaconnect.com. Des cours en ligne dispensés par des profs certifiés, qui vous donneront envie de passer aux séances d'une heure et plus.

Myyogaconnect.com, vidéos en illimité à partir de 18 €/mois.

À deux, face à une machine, dans une combi branchée sur électrodes, chacun de vos mouvements est accompagné par une décharge électrique (plus grosse chatouille que torture à Guantanamo). Et le coach de rappeler que vingt minutes d'électrostimulation équivalent à quatre heures de transpiration en salle.

Miha Bodytec, chez My Big Bang, 349 € les 10 séances, 4, rue des Jeûneurs, Paris-2^e, my-big-bang.fr

Une séance de bootcamp urbain bien vénère au sous-sol du nouveau studio Midtown qui vient d'ouvrir Paris-1^{er}. Quarante-cinq minutes pour 1300 kal dépensées, on trouve que c'est pas cher payé.

Bootcamp au studio Midtown, One shot à 30 € la séance, 21, rue Hérold, Paris-1^{er}, midtown-studio.com

Boxing, Pilates, Sandowfit (du fitness avec des anneaux)... Des sessions d'une heure proposées dans l'enceinte du nouvel hôtel Parister, qui ouvre sa salle de sport et sa piscine du lundi au dimanche. Sympa.

À partir de 25 € la séance, **Hôtel Parister**, 19, rue Saulnier, Paris-9^e.