



www.elle.fr

**OUTREAU  
L'AUTRE  
SCANDALE  
QUE VONT  
DEVENIR LES  
ENFANTS?**

**PLACARD MODI  
CE QU'ON GARD  
CE QU'ON JETT**

**PANIQUE CHEZ  
LES MACHOS  
MAIS POURQUO  
ONT-ILS SI PEUR**

# SPÉCIAL MAIGRIR

## CHANGER DE SILHOUETTE C'EST POSSIBLE

**ANTICELLULITE  
CRÈMES ET GYM  
BRÛLE-GRAISSES**

HEBDOMADAIRE, 13 MARS 2006

FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,30 € - DOM avion 5 € - bateau 3 € - BEL 2,30 € - CH 4,50 FS - A 4,20 € - ALG 290 DA - AND 2,30 € - CDN \$ 4,95 - D 4,20 € - ESP 3,50 € - FIN 5,50 € - GB £ 2,75 - GR 4 € - IRL 4,40 € - ITA 3,50 € - LUX 2,30 € - MAR 30 DH - NC 1 200 F.CFP - NL 3,80 € - POLY. FR 1 300 F.CFP - PORT cont 3,50 € - TUN 4 DT - USA \$ 4,75

M 01648 - 3141 - F: 2,30 €



## AFFINEZ VOS JAMBES

A noter, si vous cherchez l'originalité, Catherine Bouquet, maître nageur à Cannes, organise des séances de jogging dans la mer et avec des palmes. Même si on est bien équipée (avec combinaison, ceinture et palmes courtes), la séance d'une demi-heure est d'autant plus tonique que la température de l'eau en cette saison (les cours débutent en mars) peine à dépasser 12°, ce qui oblige l'organisme à un effort supplémentaire. A raison de deux séances par semaine, ce jogging aquatique devrait donner des résultats silhouette visibles aux plus assidues et aux moins frileuses : car si les mouvements sont plus ou moins intenses et variés, on ne risque pas de transpirer !

✓ Rens. : 06 63 02 11 98.

I.S.

