



Hommes interdits au CURVES

art de vivre 109

par Cathy Vercauteren

**DEPUIS SON OUVERTURE, PLUS DE 100 ABONNEMENTS SOUSCRITS EN 15 JOURS.
LE NOUVEAU FITNESS DE CRANS-MONTANA RÉCOLTE UN FRANC SUCCÈS AUPRÈS DES FEMMES.**

Depuis le 15 septembre dernier, le Haut-Plateau bénéficie d'un nouveau centre de fitness. Jusque là rien de transcendant si ce n'est que ce nouveau centre de mise en forme a la particularité de ne laisser entrer que les femmes. «*Depuis l'ouverture du centre, les adhérentes nous ont dit à plusieurs reprises qu'elles espéraient depuis longtemps l'ouverture d'une salle de sport dans laquelle elles pourraient venir sans gêne ni complexe, du fait qu'aucun homme n'est présent*», déclare Mary-Paule Berclaz, l'une des deux directrices du centre. Autre attrait de ce fitness? Les machines ont été conçues en tenant compte de la morphologie des femmes. Ces dernières peuvent, avec la présence constante d'un coach, suivre un programme complet de musculation en 30 minutes, trois fois par semaine avec des machines hydrauliques. Par machines hydrauliques entendez qu'il n'y a pas de poids. «*Plus on travaille vite et fort, plus on génère de la résistance. C'est l'adhérente qui, selon ses envies, crée la résistance supportable ou souhaitée qui fera travailler ses muscles*». Alors à vos muscles les filles!

Since 15th September last, the Haut-Plateau has had the benefit of a new fitness centre. This would be nothing much to write home about if it were not for the fact that the new centre has the particularity of only being open for women. “*Since the centre opened, several members have told us that they had been hoping for a sports facility where they could come without hang-ups or embarrassment, as no men would be present.*”, declares Mary-Paule Berclaz, one of the centre directors. Another good point about the fitness centre? When the apparatuses were made, the morphology of women was taken into account. With a coach who is always in attendance, they can follow a full body-building programme in 30 minutes, three times a week, on hydraulic apparatus. The hydraulic machines have no weights. “*The harder and faster you work, the greater the resistance generated. It's the club member who, according to her wishes, creates the bearable or required resistance, which will enable her to carry out her muscle training.*”. So girls, ready, steady, go!