

Un coach au Grand Hôtel du Golf

par Isabelle Bagnoud Loretan

90

spécial bien-être



LE GRAND HÔTEL DU GOLF PROPOSE UN FITNESS DERNIER CRI, AVEC, SI ON LE DÉSIRE, UN PERSONAL TRAINER EFFICACE.

Depuis que le Grand Hôtel du Golf a réintégré son spa et fitness à l'intérieur de son établissement, on s'y précipite. «*Nous devons le faire, les vacanciers veulent continuer à prendre soin de leur corps même pendant les vacances, c'est une hygiène quotidienne...*», affirme le directeur de l'hôtel, Claudio Casanova. Lorsque l'on pénètre dans la partie wellness, par l'hôtel (on peut le faire depuis l'extérieur directement), on longe la piscine intérieure, magique, dans un calme immédiat. Après la volupté du lieu, j'ai suivi les enseignements toniques de Yousef El Mahgob, maître de sport, personal trainer et praticien bien-être. Très zen et souriant, l'entraîneur égyptien propose des exercices adaptés à votre taille, votre poids et surtout votre mode de vie. Des entraînements stimulants, debout et au sol, du step et du tapis roulant «à sa façon» car Yousef a imprimé ses propres pratiques et insistera toujours sur la position du corps. Le praticien a regardé le blanc de mon œil, la couleur de mes lèvres, des signes qui ne trompent pas sur l'état de fatigue et la résistance du corps. Il veille, quelles que soient vos demandes: perte de poids, antistress... Vous utiliserez aussi une gamme impressionnante de machines dernière génération, qui activent tous les muscles du corps. Après cette bénéfique gym matinale, un sauna et une douche froide, je suis entrée dans ma journée par la grande porte: en pleine forme! Sur place: sauna, hammam, massages, soins de beauté, cabine VIP, solarium, le tout avec des produits Valmont.

As soon as the Grand Hotel du Golf had integrated its spa and fitness centre into the interior of the establishment, people began flooding there. “*We had to do it, the holiday-makers wanted to take care of themselves even during their holiday, it's their daily corporal hygiene...*” states the hotel manager, Claudio Casanova. When you enter the wellness area through the hotel (you can also come directly from outside), you pass alongside the quite magical indoor swimming pool, in an instantly calm atmosphere. After the exquisite delight of the area, I followed the invigorating instructions of the sports instructor, Yousef El Mahgob, a personal trainer and wellbeing practitioner. The Egyptian trainer, who is very cheerful and Zen, suggests some exercises that are adapted to your height, your weight and above all to your lifestyle. Exercises that are very stimulating, either from a standing position or on the floor, step and treadmills “à la Yousef”, for he instils his own way of doing things and always insists on correct posture. The practitioner took a look at the whites of my eyes, the colour of my lips; signs that tell no lies when it comes to the state of corporal tiredness and resistance. He is attentive to your requirements: weight loss, anti-stress... You will use an impressive range of the latest generation of equipment, to tone all the muscles of your body. After this refreshing early morning workout, a sauna and cold shower, I swept into my day through the main entrance: fighting fit! On the spot: sauna, steam room, massages, beauty treatments, VIP cubicle, solarium, all with Valmont products.