



NOUS AVONS TESTÉ POUR VOUS

## Le fitness, c'est gratuit à La Défense



La Défense (Hauts-de-Seine). Vanessa Herman propose des cours de gym en plein air, au cœur du quartier d'affaires. (LPVA.)

**PERDRE DES KILOS** gratuitement, c'est permis à La Défense (Hauts-de-Seine). Des cours de fitness sont dispensés sur le parvis tous les mercredis et vendredis jusqu'à dimanche, notamment par Vanessa Herman, professeur au CMG Sports Club, anciennement [Club] Med Gym. Pour elle, les cours en extérieur, c'est un peu nouveau. Prof à La Défense, la jeune femme a sauté sur l'occasion de pouvoir exercer en plein milieu

du célèbre quartier d'affaires. « C'est mon premier cours ici, donc je suis un peu nerveuse », explique Vanessa, avant d'ajouter « il y a plus de contraintes, il faut penser à plus de choses en extérieur », notamment au sol qui n'est pas tout à fait plat. « Et le monde ! » sourit-elle.

Ce jour-là, près de 90 personnes se sont inscrites. Il faudra donc que la jeune femme s'adapte à un public plus large. « En salle, ce sont généra-

lement des habitués qui viennent, je connais leur niveau. Ici en extérieur il y a beaucoup de gens qui n'ont jamais pratiqué ces cours. Je vais devoir être particulièrement attentive. Et je ne vais pas pouvoir corriger chacun comme j'en ai l'habitude. Mais au bout d'une ou deux chansons, je vais voir qui a du mal et je me focaliserai sur ces derniers. »

Place à un cours de body attack, avec beaucoup d'impacts au sol. Va-

### PRATIQUE



- Cours de cardio gratuits mercredi à 18 heures et vendredi à 17 h 30. Durée : une heure.
- Rendez-vous sur le parvis, place de La Défense, métro La Défense - Grande Arche. Venir avec des vêtements confortables et une bouteille d'eau.
- Inscription préalable sur le site [www.ladefense.fr](http://www.ladefense.fr).

nessa se montre vigilante pour que personne ne se fasse mal au dos ou aux genoux. Tout le monde essaie de reproduire ses chorégraphies, plus ou moins en rythme. Autour, les badauds regardent. Beaucoup se laisseront tenter. Pourquoi pas vous ?

VALENTINE ARAMA