

Le numéro  
**LE PLUS  
CHAUD**  
de l'été

Nabilla  
& Thomas

Eddie Cibrian  
& LeAnn Rimes

**SEA, SEXE ET STARS**  
ATTENTION LES YEUX!

N° 1344 / Du 9 au 15 août 2013

# Voici

Et toujours  
aussi amoureuse  
de son Nicolas



PHOTOS  
EXCLUSIVES

NIKOS ALIAGAS

TINA, FETA ET BERMUDA!



IL  
CRAQUE  
DÉJÀ

LE PRINCE WILLIAM

DUR, LA VIE DE PAPA

# CARLA PLUS SEXY QUE JAMAIS!

Spécial  
bêtisier

## LES PLUS BELLES BOULETTES DE LA TÉLÉRÉALITÉ



Aurélien



Bertrand

M 04712 - 1344 - F: 1,50 €



## BEAUTÉ Parfums, make-up, soins : le best of de la beauté



# PRÊTE POUR L'AQUA VIBE

ÉTÉ OBLIGE, ON VISE UN CORPS DE SIRÈNE AVEC DES DISCIPLINES AQUATIQUES ET LUDIQUES.

### L'Aquadynamic

**C'est quoi ?** Une version musicale et tonique du cours classique d'aquagym. Neuf thèmes de travail sont abordés avec une musique différente à chaque fois. On travaille les muscles ou le cardio en suivant la chorégraphie imaginée par le prof.

**L'avis du pro, Fred Lassaunière, entraîneur et chorégraphe :** « L'Aquadynamic est bien plus efficace qu'un cours traditionnel car il y a plus d'énergie dans les mouvements, on ne s'arrête jamais et la résistance de l'eau permet d'intensifier les exercices. »

**Pour qui ?** Celles qui s'ennuient dans une piscine, ou à l'aquagym et qui veulent rapidement éliminer la cellulite et lutter contre la culotte de cheval.

**Où ?** Club Les Mills (pour trouver une adresse : [clublesmills.com](http://clublesmills.com)). Espace Wellness, 11, rue Maccarani, 06000 Nice ([espace-wellness.fr](http://espace-wellness.fr)).

### Le plus beauté :

1. Attention aux éclaboussures : on opte pour un make-up water résistant. Mascara Longueur 360° Waterproof, 10,90€ (Yves Rocher).
2. Avant et après la baignade, on hydrate avec une formule monoï vanille bio. Lait Corps Elixir de Paradis, 26,50€ (Clairjoie).



### Le Stand Up Paddle

**C'est quoi ?** Cette discipline venue d'Hawaïi consiste à rester debout sur un long board, une large planche de surf, puis à ramer pour avancer.

**L'avis du pro, Fabienne d'Ortoli, championne de kitesurf :**  
« On a l'impression qu'il s'agit d'une simple balade, mais en cherchant l'équilibre, on gaine, on fait travailler les muscles en profondeur. Je ne connais rien de meilleur pour renforcer la ceinture abdominale sans se faire mal au dos ou à la nuque ! »

**Pour qui ?** Toutes celles qui n'ont pas de problème d'équilibre ou de genoux et qui veulent des abdos en béton. Le Paddle est aussi une bonne approche si l'on rêve de se mettre au surf.

**Où ?** Thalasso Douarnenez ([douarnenez.thalasso.com](http://douarnenez.thalasso.com)). Et aussi sur [sup-passion.com](http://sup-passion.com).

### Le plus beauté :

1. Après l'exposition, on réhydrate avec un soin à l'aloë vera, au parfum de coco. Silk Hydratation After Sun, 8,95€ (Hawaiian Tropic).
2. Contre la réverbération, on fait front, avec un indice 50, pas moins. Mineral Radiance UV Defense, 35€ (Skinceuticals).



### L'Aquabeach

**C'est quoi ?** Un jogging dans la mer, avec de l'eau au niveau des hanches. Deux fois plus efficace et deux fois plus doux qu'un jogging classique.

**L'avis du pro, Claude Calvet, coach :** « Le fait de courir dans l'eau évite les chocs et les risques de claquage ou d'élongation. La dépense calorique est élevée et c'est aussi un excellent moyen d'éliminer la cellulite. »

**Pour qui ?** Toutes, même les moins sportives qui courent à leur rythme et avec de l'eau aux genoux. Plus l'eau est haute, plus la difficulté augmente.

**Où ?** Hôtel Les Flamants Roses, 66140 Canet-en-Roussillon ([hotel-flamants-roses.com](http://hotel-flamants-roses.com)) ou sur n'importe quelle plage !

### Le plus beauté :

1. Pour limiter l'agression de l'eau salée, on répare l'épiderme avec un soin aux ferments marins. Emulsion Régénérante Corps, 110€ (Crème de la Mer).
2. On s'offre la crinière surfeuse avec un shampoing au sel de mer et minéraux. Shampoing Surf, 26€ (Bumble & Bumble sur colette.fr).



Marie Létang-Horay