



La nouvelle piscine des Sources de Caudalie

PLONGEON au fond d'une œuvre d'art

Avec sa nouvelle piscine intérieure, spectaculaire, Les Sources de Caudalie à **Martillac (33)** crée la surprise : au fond du bassin de 15 mètres, une œuvre d'art immergée. Une création signée par la photographe culinaire et plasticienne Mathilde de L'Ecotais, connue pour son regard décalé. Elle a ainsi superposé au fond du bassin une photo macro d'ailerons de poisson japo-

nais (le fugu) qui éclabousse l'eau d'or. Effet garanti ! Cette nouvelle piscine, construite à l'entrée du Village des pêcheurs, sous une serre, peut être utilisée en toute saison par les clients des 12 nouvelles suites de l'établissement. Les Sources de Caudalie, à Martillac, 05 57 83 83 83 ou www.sources-caudalie.com

SE DÉPENSER sans (trop) dépenser

Bonne nouvelle, les salles de remise en forme low cost poussent comme des champignons. Si les centres sans prof ont ouvert la voie, désormais de nouvelles structures proposent aussi des abonnements à bas coût pour des cours animés par des instructeurs de sport en chair et en os. Dernier en date, Neones, qui ouvrira ses portes à **Mérignac** (Gironde) en novembre avec un slogan explicite : « Se dépenser sans dépenser ». Au menu de ce club discount qui propose des abonnements à partir de 10 euros par mois, des cours collectifs sur le concept des Mills (bodycombat, bodypump...). Où tient le miracle ? Dans la suppression des activités extrasportives (sauna, hammam) et la personnalisation de l'abonnement. Exemple : la douche est optionnelle et payante (50 centimes) ainsi que l'accès aux cours collectifs (5 euros par mois)...

Parmi les salles low cost, citons encore Basic Fit (à **Pau, Bordeaux-Mériadeck** ou **Villeneuve-d'Ornon**, qui innove avec le concept d'un abonnement pour quatre membres d'une même famille) ; l'Orange Bleue, Keep Cool (**Bassussarry**, agglomération bordelaise, **La Teste**...), Vita Liberté... Chacun proposant une formule différente, certains sont profs, sachant que les cours sur écran se sont perfectionnés. Au menu, des abdos-fessiers classiques, mais aussi du biking, etc.



PHOTO VINCENT COLIN

Neones, une offensive à 10 euros par mois

Get up, STAND UP

À **Eysines**, en Gironde, le centre de remise en forme spécialisé dans les activités aquatiques ouvre un cours d'aqua stand up : un dérivé du paddle board en piscine ! « Ce concept, né à Bayonne, est accessible dans une quinzaine de sites dans la région », explique le gérant de la structure, Daniel Mas. Certes, la planche est attachée au bassin, mais son instabilité latérale induit un gainage permanent et permet des exercices variés, aussi physiques que ludiques : pompes, squat, abdos... « Une activité très complète pour renforcer et muscler le dos, les abdos, les lombaires, les bras, les fessiers ! » Les Plaisirs de l'eau, à Eysines : www.lesplaisirsdeleau.fr ou 05 56 96 95 13