



**VIVRE
MATCH
VOYAGE**

↓ **LE PLUS COOL : swinguer au soleil**

Efficacité : 374 cal/heure

Soleil de la Côte d'Azur, cuisine provençale, cocktail... Tout est rassemblé au Château de la Bégude pour passer un week-end 100 % farniente. Mais pour compléter votre séjour avec du sport, l'hôtel propose un parcours de golf de 18 trous. En une heure de swing, vous pouvez brûler jusqu'à 374 calories. Si vous avez envie de voir du pays, neuf autres parcours sont situés à moins de trente minutes du château.

Château de la Bégude **, à partir de 180 € la nuit.**
chateau-begude.com.



↑ **LE PLUS ACROBATIQUE : se prendre pour Tarzan**

Efficacité : 367 cal/heure

Si vous aimez atteindre les hauteurs et vivre des sensations fortes, qu'importe votre niveau sportif, l'Accrobranche est un bon moyen de s'amuser. A 20 kilomètres de Strasbourg, le Parc d'aventures et de loisirs de Brumath propose 19 parcours de tous niveaux et une tyrolienne géante de 340 mètres qui traverse le lac de la région. Une belle option pour se détendre, loin des pollutions urbaines, et brûler 367 calories par heure. Sur une piste exigeante, une personne de 70 kilos peut perdre jusqu'à 440 calories en une heure. Et si vous souhaitez ajouter confort et visites culturelles à votre séjour, profitez du centre de bien-être au Hilton Strasbourg, situé dans le quartier des institutions européennes et à cinq minutes du centre-ville.

Hilton Strasbourg**, à partir de 106 €.**
brumath-aventure.fr.hiltonhotels.com.

S'évader, c'est bien Par **Juliette Cervera**
Se bouger, c'est mieux @CerveraJuliette

Avec la fin des vacances, les envies de faire de l'exercice s'étiolent. Mais il reste les week-ends sportifs. Où repos rime encore avec... abdos. Quatre suggestions pour décompresser et brûler quelques calories entre séances au spa et apéros.



↑ **LE PLUS BÉNÉFIQUE : se balader à vélo**

Efficacité : entre 570 et 850 calories/heure

Flâner sur l'île de Ré à vélo est peut-être l'activité la plus utile pour perdre du poids, tout en étant la moins fatigante ! En effet, une heure de vélo permet de brûler entre 570 et 850 calories. Et avec ses 110 kilomètres de pistes cyclables, son point le plus élevé à 20 mètres d'altitude, Ré la Blanche est le lieu parfait pour apprécier de pédaler, même pour les non-sportifs. Après la visite des dix villages de l'île et de ses plages de sable fin, il ne vous restera plus qu'à profiter d'une thalasso à l'hôtel Atalante, où, pour un week-end 100 % healthy, vous pourrez même prendre rendez-vous avec la diététicienne du restaurant.

Relais thalasso & spa île de Ré, Hôtel Atalante**, à partir de 264 € la nuit.**
relaisthalasso.com/atalante.

PRATIQUE

Tous ces séjours sont à réserver sur weekendesk.fr.



LE PLUS EXTRÊME : descendre les torrents des Alpes

→ **Efficacité : 400 cal/heure**

Un week-end dans les Alpes peut-il être vraiment tranquille ? A l'Hôtel Radiana, c'est à vous de décider ! Profitez seulement du spa et de ses multiples offres de soins, découvrez le complexe thermal renommé de la région ou optez pour un séjour plus aventurier. En effet, l'hôtel propose une formule rafting qui permet de parcourir les rapides de l'Isère et d'ajouter un peu de piment. De quoi revenir du week-end en forme, entre les 400 calories dépensées en une heure de raft et les produits frais du restaurant. Attention quand même à ne pas abuser des plats savoyards...

Complexe thermal et hôtelier des Alpes*, Hôtel Radiana, à partir de 69 €.**
hotel-radiana.com.