

Sport et beauté en salle

COMMERCE Hélène et Christophe Anger ont ouvert, en février dernier, Life and motion, une structure où se conjuguent leurs deux savoir-faire qui se rejoignent autour du bien-être

SOPHIE NOACHOVITCH

langon@sudouest.fr

Lui est kinésithérapeute, elle dans l'esthétique. En février dernier, Christophe et Hélène Anger ont ouvert Life and motion (1), une structure leur permettant de conjuguer leurs deux professions, ainsi que la passion de Christophe, le golf.

Ainsi, un espace dit beauté et équilibre -le domaine d'Hélène- offre tout un attirail ultramoderne pour la beauté du corps. « Je propose des soins anti-âge pour le visage, de la luxopuncture une stimulation des points d'acupuncture par infrarouge. »

En effet, Hélène et Christophe Anger sont tous deux formés en médecine chinoise traditionnelle. Des techniques leur permettant de répondre à un principe de base : « pour être bien à l'extérieur, il faut d'abord être bien à l'intérieur », souligne Hélène.

Un centre de lipomodélage pour le corps complète l'offre beauté : « cela permet de combattre la cellulite et de remodeler le corps grâce à un appareil dernière génération ».

De la gym adaptée

Les deux autres espaces sont l'univers de Christophe Anger. Il y a d'abord la remise en forme. « Je me sers de mes connaissances en kinésithérapie pour proposer des cours de pilate, de la gym senior, un réen-



Christophe Anger dans son studio de golf. PHOTOS I

trainement à l'effort et un coaching silhouette, énumère-t-il. Chaque séance se compose au maximum de six personnes. Cela me permet de proposer un suivi personnalisé, en fonction des capacités et des besoins de chacun. » Christophe insiste sur le fait que Life and motion n'est absolument pas une salle de fitness. « Beaucoup des personnes qui viennent ici ont des antécédents médicaux, ou ont besoin qu'on soit attentifs à eux. Ils sont en recherche de qualité et non de quantité ! souligne-t-il. Ce sont des gens qui ont envie d'être coaché

avec un regard sur leur santé. » Toujours avec cette idée de bien-être, le studio de golf « est un complément à la pratique de ce sport ». « Je ne suis pas là pour me substituer à un professionnel du golf, insiste Christophe Anger. L'objectif est de partager les informations obtenues au studio de golf avec lui. »

Christophe réalise avec son client un bilan de sa gestuelle, de son mouvement durant le swing.

Le studio, grâce à plusieurs capteurs et caméras, permet de visualiser les défauts de positionnement mais aussi de gestuelle qui peuvent

induire des douleurs au dos par exemple.

« C'est avant tout un outil de prévention des blessures. Une fois le bilan réalisé, j'établis un protocole pour améliorer la posture et le swing. »

Associé à un simulateur de golf, le joueur peut ainsi grandement améliorer son swing.

Sophie Noachovitch

(1) Life and motion, 25, rue des frères Saint-Blancard, à Langon.
Tél. 05 56 76 64 04 Site Internet :
www.lifeandmotion.fr