

## 10 On se fait couper les cheveux à domicile

On s'offre le luxe d'un coiffeur qui se déplace et on bénéficie de la même qualité de service qu'en salon. Nathalie Granier, coiffeuse et visagiste, officie du lundi au samedi de 8h à 19h (le dimanche sur demande) et propose une gamme étoffée de services : lissage brésilien, mèches soleil... Forfait shampooing + couleur + coupe + brushing : 48 € pour cheveux longs.

■ NG Coiffure. Tél. : 06 14 53 19 58.  
www.coiffeur-domicile-montpellier.fr

## 11 On appelle son « concierge »

Pas le temps d'aller au pressing, de laver la voiture, de récupérer un colis ou encore d'acheter un cadeau pour un anniversaire ? La conciergerie le fait pour vous. Simplissim', c'est un peu l'assistant particulier toujours disponible pour nous alléger le quotidien. Il vous assiste dans l'organisation d'événements, le traiteur, les courses ou le traitement du courrier. (Prix sur demande).

■ Simplissim'. 199, rue Hélène-Boucher, Castelnau. Tél. : 06 22 83 55 89.  
www.simplissim.fr

## 12 On se met au yoga

Pas question de se laisser envahir par le stress dès la rentrée. L'Ashtanga Yoga est idéal pour évacuer les tensions. Ce yoga traditionnel dynamique venu d'Inde du Sud permet d'éliminer les toxines et de redynamiser le corps. Le studio Arjuna, à deux pas de la Comédie, est le seul à dispenser des cours d'Ashtanga. (320 €/an avec accès illimité aux cours).

■ Arjuna Studio. 6, rue Maguelone, Montpellier. Tél. : 04 67 58 16 68.  
www.arjuna-studio.com

## 13 On teste l'aquagym

Pour conserver la forme, entretenir son corps, et bénéficier des effets délassants de l'eau, on s'inscrit aux cours d'aquagym de la piscine olympique d'Antigone. On a le choix entre plusieurs formules : douce pour tous, ou tonique pour les plus sportives. Les horaires ont été pensés pour les « active-women » entre midi et deux, et après 18h30. (183 €/an pour un cours de 45 mn par semaine).

■ Piscine olympique d'Antigone. 195, avenue Jacques-Cartier, Montpellier. Tél. : 04 67 15 63 00.

## 14 On s'offre un coach perso

Rien de tel pour se motiver que de se mettre au sport avec un personal trainer. La coach Emma Didier propose des cours à domicile individuels ou à plusieurs (de 2 à 4 personnes). Au programme : renforcement musculaire, course à pied, étirements... Vous n'avez plus aucune excuse !

■ Vit'en forme. Tél. : 06 20 32 46 16.  
www.vitenforme.com

## 15 On se détend au spa

C'est le dépaysement total au spa Esprit d'ailleurs de Baillargues, à deux pas de Montpellier. Une ambiance de voyage règne dans ces lieux qui dispensent soins complets et rituels exotiques pour une relaxation maximale. On aime la formule « A fleurs de peau » qui allie hammam, savon noir, gommage aux sels de la mer Morte et modelage hydratant à la fleur d'oranger (1h30, 110 €).

■ Esprit d'ailleurs. 40, rue du Colombiers, Baillargues. Tél. : 04 67 52 92 27.  
www.espritaillieurs.fr

SUITE PAGE XVI

## Baignades nocturnes

A Montpellier, deux piscines restent ouvertes le soir en semaine. L'occasion de s'offrir quelques longueurs relaxantes après une journée harassante. Piscine olympique d'Antigone ouverte jusqu'à 21h30 du lundi au vendredi, et piscine Pitot (derrière Le Peyrou) ouverte le mardi de 18h à 21h.

■ Renseignements et infos pratiques : www.montpellier-agglo.com

