

# Fitness ou rando, à vous de choisir

■ **Muscu familiale en plein air.** Vous connaissiez le baby-boom. Les body-boomers, premières machines de fitness utilisables en plein air et à plusieurs, venues de Chine, viennent de faire leur apparition dans le square Pierre-Larousse à Malakoff (Hauts-de-Seine). On pourra également bientôt pratiquer les exercices physiques, comme dans une salle de gym, mais à ciel ouvert et en famille dans l'espace vert dit de Prony, à Vanves (92, Hauts-de-Seine).

Square Pierre-Larousse  
(angle avenue  
Pierre-Larousse et rue  
Henri-Martin), Malakoff (92,  
Hauts-de-Seine).  
M° Porte de Vanves entrée  
Dans l'avenue  
Pierre-Larousse après avoir  
Traversé le pont du  
Périphérique, gratuit,  
[www.jingdan.com](http://www.jingdan.com)



*A quelques jours des agapes traditionnelles de fin d'année, rien de tel qu'un peu de sport pour se mettre en appétit.*  
(LP/PHILIPPE LAVEILLE)

■ **Balade VTT en forêt.** Le CIHM, club de sportifs amoureux de la nature propose aujourd'hui une rando en VTT vers la forêt domaniale de Fausses-Repose, entre Hauts-de-Seine et Yvelines. Ouverte à tous, la rencontre

promet d'être particulièrement conviviale. Tous les participants sont invités à arriver munis, outre de leur vélo et d'un pique-nique, d'un petit cadeau et d'une décoration pour le sapin de Noël.



Départ à 9h30, porte Maillot. Accès libre.  
Tél. 01.47.24.48.75 ou 06.17.58.40.44,  
[www.cihm.info/vtt](http://www.cihm.info/vtt).

■ **Rando rollers du père Noël.** Avant de chausser vos rollers pour la randonnée Rollers et Coquillages d'aujourd'hui, ouverte à tous les patineurs, débutants compris, habillez-vous en vert ! Barbe exceptée, le costume du Père Noël se doit d'être aux couleurs de l'espérance : organisée en partenariat avec le secours populaire, la sortie du jour doit permettre d'égayer le Noël des plus démunis. Avant ou après la rando, on peut laisser un don (jouets ou argent) au 37, boulevard Bourdon, au Magasin Nomades.

Départ à 14h30,  
boulevard Bourdon (Paris  
IVe) M° Bastille. Accès libre.  
Tél. 01.44.54.94.42,  
[www.rollers-coquillages.org](http://www.rollers-coquillages.org).