



VAUD

## Les adieux de Jean-Marc Grob au Sinfonietta

La passion l'anime, la musique l'habite. Après trente-deux ans, Jean-Marc Grob quitte la direction de l'orchestre Sinfonietta de Lausanne. Un bail artistique inhabituel pour un homme hors du commun. Expansif, original, chaleureux, il a revisité, souvent avec humour, le répertoire classique et amené dans les salles un public différent. Ne lui en déplaise, il y aura sans doute beaucoup d'émotion lors

de ce dernier concert qui verra à l'affiche Lutoslawski, Rachmaninov et Brahms. Ce sera surtout une fête, un fort moment d'amitié, un salut à sa manière, un merci à tous les mélomanes qui l'ont accompagné de leur enthousiasme.

**Jeudi 25 avril, à 20 heures,**  
salle Métropole de Lausanne,  
location: tél. 0900 800 800.



**L'Aqua sculpt:**  
un corps de rêve  
pour l'été,  
sans courbature  
aucune.

# Se dépenser mais tout en douceur

Le samedi 20 avril prochain,  
le Fitnessparc Malley invite le public  
à découvrir les différentes activités  
aquatiques qu'il propose.

**C**omment tonifier son corps en évitant de se retrouver tout courbaturé? Chaque corps immergé dans l'eau subit une pression hydrostatique. Cette pression de l'eau et ses remous effectuent un massage drainant. Ce phénomène évite les courbatures, lutte contre la cellulite et procure un effet de





Pédaler dans l'eau: c'est le principe de l'Aqua cycling, un cours phare à Malley.

relaxation. Après un entraînement dans un milieu aquatique, les tensions et le stress sont diminués procurant ainsi une profonde sensation de bien-être.

### Sculpter son corps dans l'eau à l'aide d'élastiques

A l'occasion des portes ouvertes du 20 avril, le Fitnessparc Malley présente les élastiques aquatiques. Un accessoire de renforcement qui combine l'élasticité et la résistance de l'eau. Celle-ci étant huit cents fois plus élevée que dans l'air, c'est grâce à ce principe que les mouvements sont freinés. Ainsi, même avec une

forte intensité pour un maximum de résultat, les articulations sont protégées. De plus, le poids de corps est allégé de cinq fois. On supprime ainsi la pression des lombaires sur les disques vertébraux pour retrouver une meilleure mobilité de la colonne.

Les sports aquatiques sollicitent en douceur et en profondeur la musculature. Pour vous en convaincre et découvrir un maximum de sensations, il ne vous reste plus maintenant qu'à plonger dans la piscine!

Texte: Sylvie Hofstetter  
Photo: DR

## Programme

9 h 30 et 14 h	Aqua dynamic
10 h 30 et 15 h	Aqua sculpt
11 h 30 et 12 h 30	Aqua cycling
16 h	Aqua balance

**Tarif:** pass pour la journée: Fr. 35.-

**Inscription obligatoire** au 058 568 31 00 ou [fitness.parc@gmvd.migros.ch](mailto:fitness.parc@gmvd.migros.ch)

**Attention:** places limitées

**Lieu:** Fitnessparc Malley, ch. du Viaduc 1, 1008 Prilly

- **Aqua dynamic:** cours sans matériel sur les derniers tubes du moment avec une chorégraphie fun et dynamique.
- **Aqua cycling:** pour pédaler dans l'eau en alternant le sprint et la balade. Et dépenser ainsi de nombreuses calories.
- **Aqua balance:** Pilates aquatiques pour améliorer la posture et la respiration.



**Fitness parc Malley,**  
ch. du Viaduc 1, 1008 Prilly, tél. 058 568 31 00,  
Mail: [fitness.parc@gmvd.migros.ch](mailto:fitness.parc@gmvd.migros.ch)

# Nouvelle à la tête

C'est lors de la cinquantième Migros, section vaudoise, que

**D**e mémoire de coopératrices, rarement une assemblée générale aura été teintée d'autant d'émotions. Et pour cause: Charline Graf, présidente charismatique de Forum elle section Vaud, y a mené sa dernière séance. Après dix-huit années passées au comité, dont seize à sa tête, elle a tiré sa révérence ce mardi 19 mars. Spécialement venue de Zurich, Esther Girsberger, présidente centrale de Forum elle, lui a rendu un vibrant hommage en louant son engagement inébranlable au profit de l'association des coopératrices Migros.

### Une passation forte en émotion

Après le passage en revue des activités 2012 et l'approbation des comptes, Charline Graf a expliqué son départ en toute simplicité: «Pour moi, c'est le bon moment de passer la main. Avec les années, je n'arrive plus à y mettre autant d'énergie que je le voudrais.» Et d'évoquer avec émotion quelques-uns de ses nombreux souvenirs: «Ça a été une expérience merveilleuse, où j'ai noué de solides amitiés. Il y a eu beaucoup de moments forts, comme la venue de Rosette Poletti ou la conférence de l'association Fragile. Je n'oublierai rien.»

### Faire plaisir aux membres

C'est donc ovationnée par l'assemblée qu'elle a transmis le témoin à Marylise Bezençon. Fraîchement retraitée, cette dernière est membre de Forum elle depuis moins de deux ans.

Impliquée dans un premier temps dans l'organisation du programme général de l'association, elle s'est rapidement décidée à sauter le pas vers la présidence: «Je suis nouvelle et j'ai beaucoup de choses à apprendre. Je ferai certainement quelques erreurs de jeunesse, mais je vais m'investir complètement pour atteindre mon objectif, qui est de faire plaisir aux

# présidente de Forum elle

assemblée générale de l'association des coopératrices  
Marylise Bezençon a été élue pour en reprendre les rênes.



Charline Graf (à g.) a passé le flambeau à Marylise Bezençon qui reprend la tête de l'organisation féminine vaudoise de Migros.

membres», a-t-elle glissé à la suite de son élection.

Pour clore cette cinquantième assemblée générale, le directeur de Migros Vaud, Marc Schaefer a présenté le rapport d'activité de la coopérative, avant de saluer, lui aussi, l'admirable travail effectué par Charline Graf. Il est vrai que le nombre d'adhérentes à Forum elle a doublé durant son mandat, pour atteindre aujourd'hui 1061 membres. Il n'a pas manqué non plus de relever les qualités de l'ancienne présidente en concluant: «Charline Graf, ça ne se raconte pas. Ça se vit.»

*Texte et photo: Christel Grin*

**F O R U M**  
*elle*

## Cinquante ans au service de la femme

A ses débuts en 1957, l'organisation Forum elle – appelée alors Association suisse des coopératrices Migros – était composée de femmes engagées. Elle militait pour participer à la vie publique du pays, pour défendre les intérêts des familles et pour faire connaître le patrimoine spirituel du fondateur de Migros, Gottlieb Duttweiler. Au niveau du canton, la

section Vaud est apparue en 1963. Cinquante ans après, elle continue à mettre en réseau des femmes de tous les milieux sociaux et à leur proposer une offre culturelle riche. Pour marquer ce demi-siècle d'activité, Forum elle a convié ses adhérentes à une journée anniversaire au Parc Pré Vert. Le mardi 23 avril, quelque 230 membres féminines se retrouveront

autour d'une verrée, puis d'un repas dans le cadre enchanteur du Signal de Bougy. Musique et animations rythmeront l'après-midi où ces dames auront, une fois encore, l'occasion d'échanger sur les thèmes d'actualité qui leur tiennent à cœur.

*Plus d'informations sur les activités de Forum elle: [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)*