

## 5 Bouger

"Hop ! Hop ! On chausse les baskets !" Selon l'âge et le niveau, je conseille les activités en extérieur et/ou en groupe réduit. Entre 20 et 50 ans, si vous êtes en pleine forme, à vous la majorité des activités que l'on retrouve en salle de remise en forme, mais aussi le badminton, le squash ou le tennis ! De 40 à 65 ans, je recommande des activités plus douces (stretching, body balance, Pilates, etc.). Et jusqu'à 80 ans, de l'aquagym ou des séances de coaching en duo, plus faciles à suivre. En revanche, selon l'état de santé, la marche, la course à pieds et le vélo, peuvent être pratiqués à n'importe quel âge", propose Grégory Hannoah, coach sportif. Et si mère et filles/fils êtes en excellente forme, tentez une activité extrême. Canyoning ou escalade, c'est l'assurance de s'extraire de la routine !



## 6 Road trip

Pour réussir vos vacances en duo, déterminez bien ce que vous recherchez (luxe, farniente, aventure, etc.), vos moyens financiers et la durée du séjour. Ensuite, établissez la liste de vos destinations préférées. Envie d'un parfum d'aventure ? Osez le *road trip*, idéal pour se confronter à des situations inédites dans une ville inconnue, ou encore un circuit thématique aux États-Unis, spécial lieux cultes du cinéma, par exemple. Si le budget est limité, tentez un saut imprévu dans les îlets environnants, le temps d'une journée. Ou, plus tendrement, emmenez votre mère sur les lieux de son enfance, le temps d'une journée, tout en nostalgie...

