

# STUDIO LAMBALLE



GYMNASTIQUE ★ RYTHMIQUE

25, Avenue de Lamballe — Téléphone : JASMIN 36-90

POUR VOTRE BEAUTÉ

POUR VOTRE SANTÉ

POUR VOTRE ÉQUILIBRE GÉNÉRAL



DANS LES VILLES  
où votre corps s'atrophie

LA CULTURE PHYSIQUE  
EST UNE NÉCESSITÉ



PRÉSENTATION D'UN DISQUE DE CULTURE PHYSIQUE

# Au Rythme du Jazz

UNITE D'EXERCICES DE KARLA  
PRESENTEE PAR "VOTRE BEAUTE"  
SON "THE ADAPTATION MUSICALE"  
DE  
WILLIE LEWIS AND HIS ENTERTAINERS  
JUSQU'AU TARD

POURQUOI UN DISQUE ?  
POUR VOUS AIDER.

Ce disque est un professeur de  
gymnastique qui vous aide  
à vous adapter, vous aide  
à retrouver une harmonie que  
vous avez perdue.



Cette leçon faite chez vous est excellente, mais elle vous

serait bien plus profitable encore, exécutée sous le

DE KARLA DANS VOTRE BEAUTÉ DE DÉCEMBRE 1936

# KARLA

Professeur diplômé de Gymnastique et de Danse (Vienne-Autriche)  
et de l'Éducation Physique (Paris)

Médaille d'argent de la Fédération Nationale des Sociétés d'Éducation Physique  
Médaille d'argent de la Ligue Républicaine du Bien Public

GYMNASTIQUE FÉMININE  
AMAIGRISSEMENT PARTIEL ET GÉNÉRAL  
PRÉPARATION AU SKI  
RÉÉDUCATION APRÈS ACCOUCHEMENT  
ETC.

COURS D'ENSEMBLE  
pour ENFANTS, JEUNES FILLES, FEMMES

2 leçons par semaine : 100 frs par mois. — 275 frs pour 3 mois  
2 leçons par semaine (à partir de 19 heures) : 75 frs par mois

Afin de pouvoir contrôler individuellement les élèves, chaque cours d'ensemble  
est limité à un nombre de 10 personnes

LEÇONS PARTICULIÈRES

STUDIO LAMBALLE

25, Avenue de Lamballe, Paris-16<sup>e</sup>. — Téléphone : Jasmin 36-90  
Métro : Muette-Passy. — Chemin de fer de Ceinture  
Autobus : 16 — 12 — AX — AB — AS — I

GRANDE SALLE CONFORTABLE ET CLAIRE  
DOUCHES CHAUDES ET FROIDES

## AU STUDIO LAMBALLE

Une grande salle très claire, des vestiaires, des douches : c'est le cadre traditionnel. Toute en muscles longs, haute sur jambes, gracieuse d'une grâce précise et mesurée, Karla règne là sur un peuple de jeunes filles en uniforme. La chemise Lacoste et la petite culotte bleu marine les font toutes semblables. Elles ont aussi un air de famille qui leur vient de leur commune joie, cette joie inégalable qu'apportent, en notre temps de contrainte, la liberté du mouvement et la sûreté du corps. Cependant, ne vous y méprenez pas, ce petit monde rieur est bien à l'image du grand : il comporte les mêmes différences, les mêmes antagonismes, les mêmes divorces. Pour quelques heures, tout est nivelé. Mais quand elles se seront réhabilitées, ces jeunes femmes si égales se retrouveront sous le joug de l'organisation sociale, avec les habituelles différences de classes : elles partiront chacune vers leurs préoccupations, leurs présences, leurs soucis de famille, leurs plaisirs et leurs peines. Il serait trop beau qu'il en fût autrement. Néanmoins, elles garderont en commun cette sûreté d'allure, cette précision de gestes et cet air de santé que donne, seule, la culture physique.

Pour l'heure, les voici groupées par rangs de taille, attentives, comme délivrées. Je reconnais dans cette ravissante brigade la fille d'un grand couturier, la femme d'un consul étranger et une petite employée des Postes de mon quartier, qui m'a souvent fait perdre patience, lorsque j'attendais interminablement devant son guichet. Face à Karla elles épient ses moindres gestes pour tenter d'en reproduire les souples arabesques, les désordres équilibrés, les beaux actes intelligents. Culture physique ou danse rythmique ? L'une et l'autre confondues. Une sorte d'éducation de l'harmonie corporelle, une initiation au rythme primaire que martèle un tambourin et que scandent les notes implacables d'un piano discipliné.

La grande caractéristique de la méthode de Karla, celle qui la fait distincte des autres, peut-être à son insu, c'est qu'elle retourne à la simplicité des gestes essentiels. Elle réapprend la grâce et l'équilibre par

l'économie du mouvement, à des corps qu'ont pervertis la fébrilité contemporaine et l'absence de mesure de notre époque. Quand Karla fait un saut en hauteur, elle commence par dessiner avec lenteur l'enfantement du bond ; quand elle marche, elle entraîne sur ses pas tout ce que ce fait élémentaire comporte d'équilibre.

Est-il fête plus intense des membres et de leurs rapports secrets que ce retour constructif à leurs vertus primaires ? Tout est à la fois plus solennel et plus léger ; le moindre geste est un élément de grâce : tout est plus vif, plus fort, plus normal. Le sol frappé en cadence, les paumes des mains, les talons battant le temps, forment de la joie bien rythmée. Mais le poing heurte une dernière fois le tambourin. Un éclat de rire... et s'égaille la troupe disciplinée des filles-fleurs.

— Allons, mesdames, quelques mouvements respiratoires avant que je ne vous délivre.

Le groupe se reforme pour ses beaux gestes d'ensemble. Dehors, il fait gris, triste... L'automne sentimental et désordonné comme une chambre de poète a cédé la place à l'hiver rigoureux et strict comme un vieux comptable sans imagination. Ici, c'est le printemps, le plaisir jeune de la plante vigoureuse qui crève la terre craquelée. Dix femmes, quinze femmes, vingt femmes, vont rapporter chez elles, après avoir traversé la ville boueuse et morne, cette joie un peu triomphante, ce bain d'enfance, ce corps exercé et comme lavé de toutes les minuscules blessures de la vie quotidienne. Elles seront plus franches, plus calmes aussi, plus assurées de soi, moins sensibles aux fébriles sollicitations de l'extérieur. Elles seront surtout plus jeunes, plus fraîches, plus gaies.

Et vous me direz encore qu'il est ennuyeux de faire de la culture physique ! Un soir de cafard, allez tout simplement chez Karla. Venez me revoir sitôt votre retour... Et nous en parlerons alors, mais alors seulement.

Extrait d'un article de Lucien François paru dans "Votre Beauté" de janvier 1937.



DOCUMENTS "VOTRE BEAUTÉ"



KARLA ET QUELQUES-UNES DE SES ÉLÈVES

