

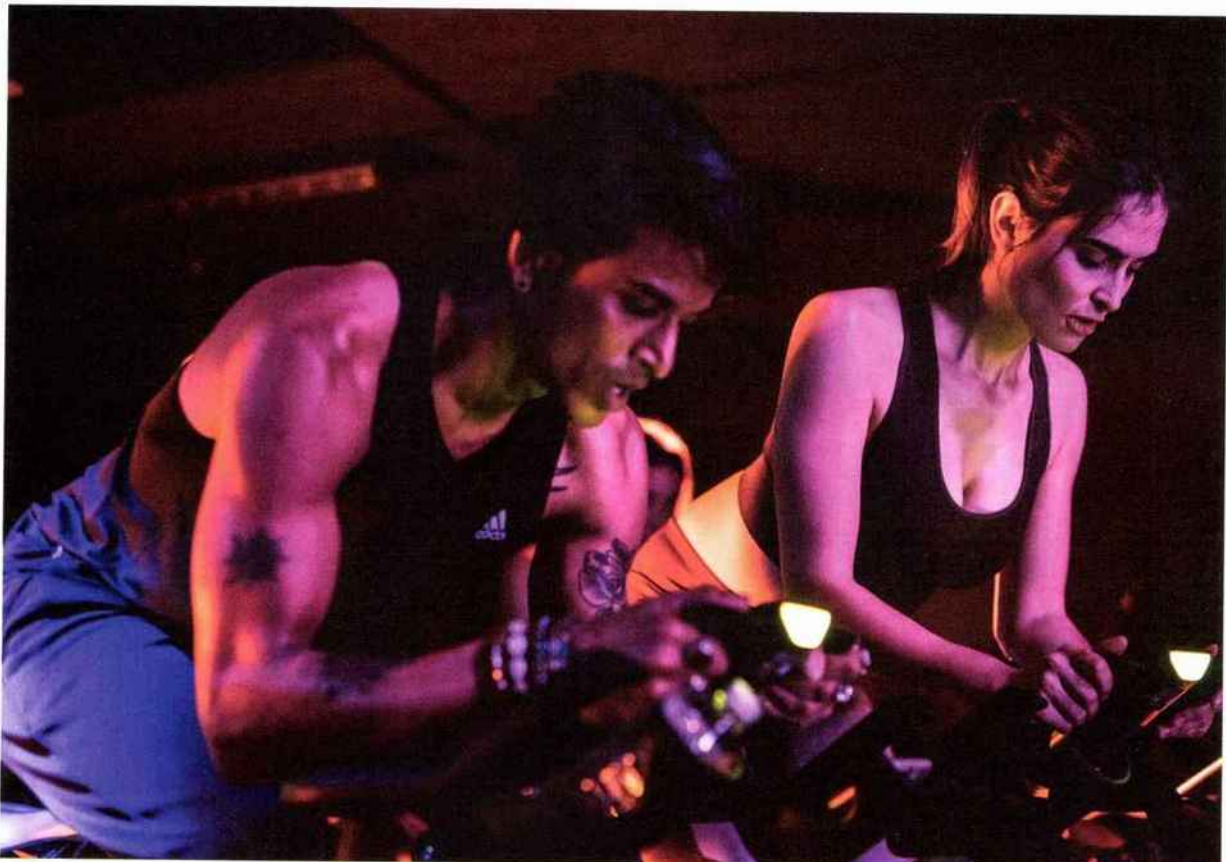


ÉVASION

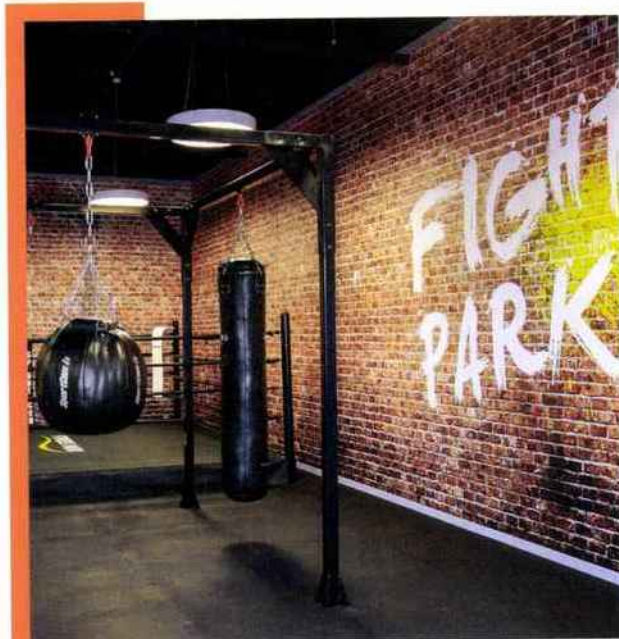
5 activités pour renouer avec le sport à la rentrée

La rentrée, c'est aussi le moment de choisir sa routine sportive. Pour celles qui manqueraient d'inspiration, voici une petite sélection de nouveaux concepts permettant de renouer avec l'entraînement. Fitgirls confirmées ou adeptes du canapé, il y en a pour tous les profils. Alors, plus d'excuse : on s'y met !

PAR DORA LATY



© ALBIN DUBOIS, DR. SHUTTERSTOCK

**La + fun****Je teste le Fight Park**

Pour devenir une vraie guerrière.....

Vous vous sentez lassée de votre routine cardio ? Le Fight Park est un moyen de se défouler de façon plus fun que le bon vieux tapis de course. Ce concept lancé par les clubs Fitness Park propose de découvrir les sports de combat sur une infrastructure spécialement dédiée. Boxe thaï, grappling, boxe anglaise, K1, kick-boxing et bien d'autres.

Cet espace est en accès libre de 6 h à 23 h pour les adhérents de Fitness Park ayant souscrit à l'option Fight Park. Toutefois, avant de vous lancer, commencez par un cours collectif dans la discipline de votre choix. Ils vous permettront d'apprendre les différentes techniques de self-défense afin de vous sentir moins vulnérable. Un très bon moyen pour booster sa confiance en soi. Séance après séance, vous perfectionnerez vos gestes et votre endurance. Les résultats sur le corps comme sur le mental se font vite ressentir : votre silhouette s'affine, se tonifie et vous vous sentez plus dynamique.

L'accès à un matériel de pro est aussi très stimulant : rings de boxe, cages MMA, gants, tatamis, sols de force et sacs de frappe. Tous les moyens sont réunis pour que vous deveniez une véritable battante ! Alors, on essaie ?

Toutes les infos sur fitnesspark.fr
Prix du pass : 20 € (en plus de l'abonnement au club)

La + technique**Je teste les électro-stimulations**

Pour un corps de rêve, sans trop se fouler !.....

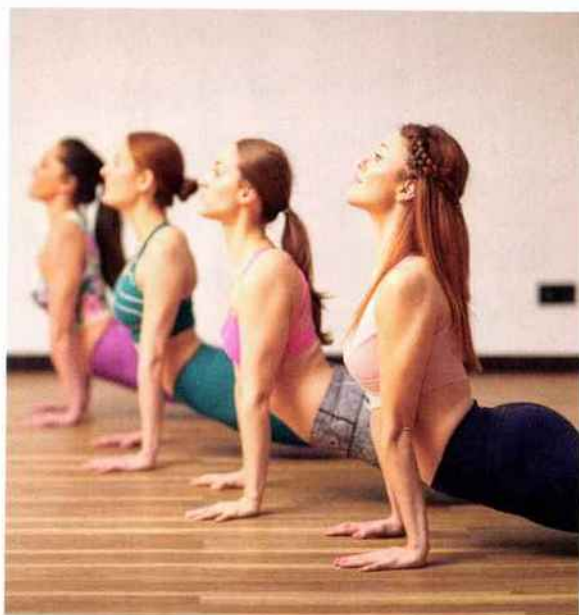
Vous manquez de temps pour sculpter votre body ? Pour affiner et galber sa silhouette sans trop se fouler, il y a l'électro-stimulation ! Mais attention, nous ne parlons pas des électrodes à se coller sur les abdos en mangeant des chips sur le canapé ! Action Sport Group vous propose de gagner en masse musculaire en pratiquant un peu de sport mais avec le port d'un dispositif à électrodes très efficace. C'est donc un bon compromis : vous faites la moitié du travail et la technologie fait le reste !

Seulement 20 minutes vous vaudront les effets de 4 heures de sport intensif. Vous travaillerez sur divers équipements : tout d'abord, le rameur et le SkiErg (mimant les gestes du ski de fond) qui mobilisent tout le corps, le TRX qui permet un gainage profond ou encore l'Assault bike (ou vélo stationnaire) qui fait travailler aussi bien le haut que le bas du corps. Un coach personnel vous encadre et vous aide à atteindre vos objectifs. Vous en apprenez un rayon sur votre état physique : votre constitution corporelle ou encore la mesure de votre endurance. Le cadre est aussi particulièrement confortable : bar détox, douches et produits de soin premium. Qui a dit qu'elle avait la flemme d'aller au sport ?

Toutes les infos sur action-sport.fr
Prix : 40 €/séance ou 360 €/10 séances



La + immersive



Je teste Train like a dancer

Pour une silhouette de danseuse !.....

Si les corps des danseuses sont élancés et harmonieux, c'est que, comme la plupart des sportifs, rien n'est laissé au hasard : alimentation irréprochable et entraînement au quotidien ! Kalon Wellness Experiences vous fait découvrir les secrets d'une hygiène de vie parfaite lorsqu'elle ne vire pas au surmenage que connaissent trop souvent les athlètes de haut niveau.

Ce nouveau concept est le fruit du travail de deux anciennes danseuses : Sophie (ancienne danseuse au Lido) et Emma (initialement danseuse classique puis au Moulin Rouge). Ces deux passionnées se sont éloignées du perfectionnisme et de la compétition pour mettre leur talent au service du bien-être.

Elles proposent des cours de fitness mais aussi des ateliers et événements culinaires healthy. Côté sport, au programme : Pilates, yoga, danse classique et même cabaret. Et si vous vous sentez à zéro côté performance, pas de panique, les entraînements s'adaptent à tous les niveaux !

Les fitgirls qui en veulent toujours plus peuvent aussi opter pour les intensifs « cardio bars », qui sont des mélanges cardio, fitness, danse classique et Pilates.

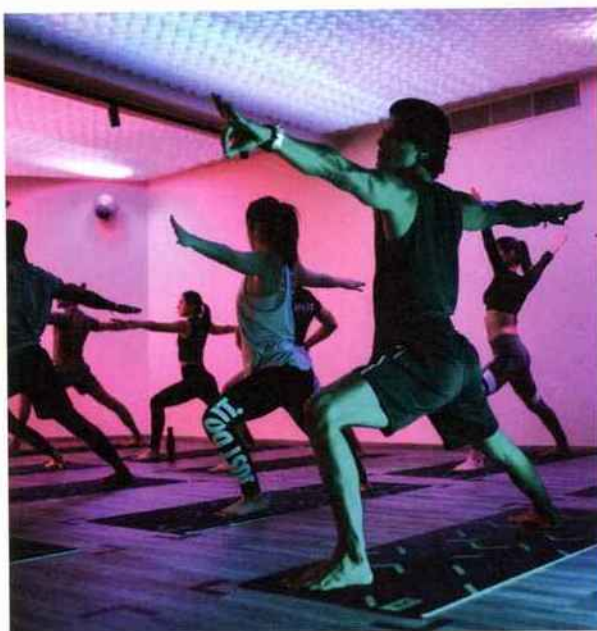
Toutes les infos sur kalonwellnessexperiences.com

Prix : 20 à 30 €/séance de 1 h





La + secouée



Je teste le sport par Episod

Pour améliorer ma condition physique.....

Pour celles qui souhaitent améliorer durablement leur condition physique sans en passer par de la gonflette, il y a Episod. Ce nouveau concept parisien propose des séances alliant diverses disciplines. On travaille son cardio et sa musculature. Vous pouvez choisir :

- Boxing ou boxe anglaise : pour celles qui veulent se défouler et raffermir leurs muscles.
- BootCamp ou Hiit : un entraînement cardio de haute intensité qui permet aussi de tonifier sa silhouette.
- Yoga : le yoga Nidra est une méthode de relaxation tandis que le yoga Hatha est plus sportif et le yoga Vinyasa carrément dynamique !
- Cycling : on travaille en toute puissance sur un vélo d'intérieur. Si l'on n'avance pas d'un millimètre, on transpire beaucoup à l'arrivée !
- Athletic : un circuit training intense alternant elliptique, tapis de course, exercices avec des poids ou au poids du corps, rameur et bien d'autres.
- Rowing : un entraînement calibré au rameur.

Les résultats sont là dès la première séance. Pour les working girls, les cours sont à la carte et s'adaptent à l'emploi du temps. Alors, si on se retrouvait au prochain Episod ?

Toutes les infos sur episod.com

Prix : 20 €/séance , 45 €/3 séances, 90 €/5 sessions, ...

La + musclée



Je teste le Wrestling Training

Pour prendre de la masse musculaire.....

Nous les femmes, sommes moins prédisposées à prendre en masse musculaire que les hommes et cela malgré les entraînements. Si l'alimentation et notamment l'apport en protéines sont essentiels au développement musculaire, il existe certains exercices qui favorisent ce dernier. La préparation physique des lutteurs consiste en des enchaînements de mouvements en anaérobie dite « alactique ». Le mode anaérobie se définit par un effort physique de haute intensité sur un court laps de temps (inférieur à 3 minutes). Lorsque l'effort est extrêmement bref (inférieur à 15 secondes), nous parlons d'anaérobie alactique, c'est-à-dire que le corps n'a pas le temps de produire des lactates qui perturbent l'effort musculaire après 2 à 3 minutes de travail en haute intensité. Résultat : le muscle est fortement mobilisé sans subir d'agression de l'acide lactique. La récupération se fait donc plus rapidement, favorisant sa croissance. Cette méthode permet de raffermir efficacement sa silhouette sans trop souffrir ! Au cours d'une séance, on enchaîne les exercices courts mais intenses. On travaille au poids du corps : burpees, gainages, swings, ...

Cette méthode renforce aussi les articulations. Autre avantage : cette augmentation de la masse maigre augmente votre métabolisme de base.

Toutes les infos sont sur le site de la Fflutte : www.fflutte.com