



FORME

10 SALLES DE SPORT CHICS

QUAND LA FORME S'ALLIE AU LUXE, ON EST BEAUCOUP PLUS MOTIVÉES POUR BOUGER !

PAR SABINE ROCHE

BANDHA YOGA

Cet établissement monté par Bini, une jeune femme originaire de Mumbai, dispense tous les types de yoga. Dans un décor végétalisé, on fait l'expérience des yogas classiques, mais aussi du hot ou semi-hot... Rien de graveleux ici : il ne s'agit que de la température de la salle ! On s'essaie ainsi au bikram chaud dans une salle à 40 °C. C'est physique, mais on tient bon car la chaleur permet de détendre les muscles et d'aller plus loin dans les postures. Les débutants optent pour le « yoga des sages », en petits groupes où on progresse sans complexe. À noter, les sols en liège hyper agréables et un accès pour les handicapés. 28 € le cours à l'unité, 240 € la carte de 10 et abonnement de 260 € par mois en illimité. 31, rue Bonaparte (6^e). bandhayoga.paris

NOBLE ART CLUB

Sous une belle verrière, ce club conçu comme un appartement accueille les élèves en cours particulier ou par groupes de 4 ou 5. À sa tête, Jean-Yves Davison, champion du monde de boxe thaïe et de kick-boxing. L'idée ? Vous préparer comme des sportifs de haut niveau, mais selon vos capacités, travailler simultanément le renforcement



ET AUSSI

Le nouvel hôtel **Parister** met à la disposition des Parisiens son espace sportif. Yoga, Boot Camp, boxe, Pilates... avec ou sans abonnement. Une occasion de faire connaissance avec des touristes en se musclant ! 25 € le cours. 10 % de réduction pour les carnets de 10 cours. 19, rue Saulnier (9^e). hotelparister.com

musculaire et le cardio. Une sorte de « boxe thérapie » qui aide à vaincre ses peurs, complétée d'un enseignement de self-defense aussi bien physique que mental. En bonus, sauna, salon de massage au top et suivi nutritionniste ! Formule membre 650 €/an + cours 40 € en cours semi-collectif ou 85 € en individuel. Formule non-membre : cours 60 € en semi collectif ou 120 € en individuel. 135, avenue de Wagram (17^e). nobleartclub.fr

L'USINE

On aime les cours variés et en exclu, comme Core ballet, une muscu inspirée de la danse classique, les machines de pointe, le sauna, le hammam et les

vestiaires luxueux. Compte tenu de la variété et de la qualité des prestations, l'abonnement de 1 800 € l'année peut se comprendre. D'autant que pour ceux qui voyagent, il donne accès aux établissements de Genève et de Bruxelles. Dès l'inscription, on a droit à un entretien individuel préalable avec un coach qui, à l'aide d'une machine (sorte de pèse-personne), analyse nos besoins. 1 800 € par an, cours en illimité. Abonnement trimestriel individuel : 700 €. Coaching « Mon 1^{er} coach » (5 séances découverte) : 325 €. 8, rue de la Michodière (2^e) et 16-20, rue Quincampoix (4^e). usinesportsclub.com





Snake & Twist



Le Tigre Marais

LE KLAY

Des services dignes d'une conciergerie de palace, un coiffeur, un restaurant, une piscine et une cabine de soins cosméto Biologique Recherche, le Klay tient le haut du pavé et se renouvelle en permanence. Dernière nouveauté ? L'AntiGravity, une discipline douce, proche du yoga, que l'on pratique dans un hamac suspendu au plafond. Le corps en déséquilibre va travailler les muscles profonds. Un sport fun et complet qui délie les tensions musculaires, dénoue la colonne vertébrale, développe l'équilibre, gaine... Et procure des sensations totalement inédites. 1 780 € par an, cours en illimité. 4 bis, rue Saint-Sauveur (2^e). klay.fr

LE TIGRE YOGA MARAIS

Studio de yoga mais aussi de Pilates, massages, bar bio signé Wild & the Moon... Le Tigre Yoga ouvre une quatrième adresse mi-janvier dans le Marais. Un nouvel espace pour de nouvelles orientations : Elodie Garamond, la fondatrice des lieux,

propose des expériences liées au yoga et à la méditation. On pourra, par exemple, sous la houlette de Catherine Saurat-Pavard, prendre des cours d'astres-yoga, des postures à pratiquer en fonction de l'influence des planètes. À suivre... 280 € les 10 cours. 2 150 € l'année en illimité.

11, rue du Perche (3^e). tigre-yoga.com

SNAKE & TWIST

Marcia a abandonné une carrière de juriste pour se former auprès des maîtres et devenir prof de yoga et de Pilates. Dans son nouveau centre, elle a su s'entourer de la crème des professeurs qui enseignent la discipline sur machines. On vient aussi ici pour le yoga vinyasa dynamique dans une salle chauffée à 25 °C. À noter, la boutique de marques de sport californiennes et l'espace café où l'on déguste des salades maison bourrées de super-aliments comme à L.A. 25 € le cours de yoga, 120 € les 5. 45 € le cours de Pilates, 200 € les 5. 66 bis, rue Saint-Didier (16^e). snakeandtwist.fr

KEN CLUB

Appartenant à la même famille que le Klay, le Ken Club est aussi prestigieux que son petit frère de Montorgueil : services haut de gamme, restaurant, spa, sauna, piscine de 15 x 7 m, salles de sport avec machines dernier cri, studio de yoga et de fitness... La nouveauté : les cours de

sophro-méditation. À noter : un nouveau club – 2500 m² dans un cadre exceptionnel en lieu et place de l'ancienne école de théâtre de la rue Blanche, dans le 9^e arrondissement. Ce club sera même doté d'un cinéma privé ainsi que d'une piscine de 20 m. Il ouvrira fin février. 3 400 € /an l'abonnement + 1 000 € de droit d'entrée (il donne accès au Klay). 100, avenue du Président-Kennedy (16^e). kenclub.com

FRONT DE SEINE

Ce club parisien entièrement refait à neuf est l'un des rares où l'on puisse louer un cours de squash à l'heure. Les différentes disciplines (Cycling, cross-training, circuit training en libre accès hors cours...) se pratiquent en groupe, en solo ou en petit comité sur du matériel connecté qui permet de suivre ses performances et ses progrès. On aime l'accès avec ou sans abonnement, les vestiaires ultra chics, l'espace bar comme un vrai bistrot avec terrasse aux beaux jours. À partir de 80 € par mois en illimité. À partir de 21 € le cours à l'unité. ■ 44, rue Emeriau (15^e). frontdeseine.net

ET AUSSI

La boxe à la carte ? Kelly Bessis, jeune boxeuse de 26 ans, vient de monter Eat Boxe Love pour faire partager sa passion et démontrer une fois de plus que la boxe n'est pas un sport masculin. On s'inscrit sur son site à des sessions de boxe-brunch, boxe-goûter, drink-boxe... À partir de 15 € le cours. eatboxlove.com



Le Klay