

## On a testé un cours de boxe-bootcamp chez Punch Boxing Club

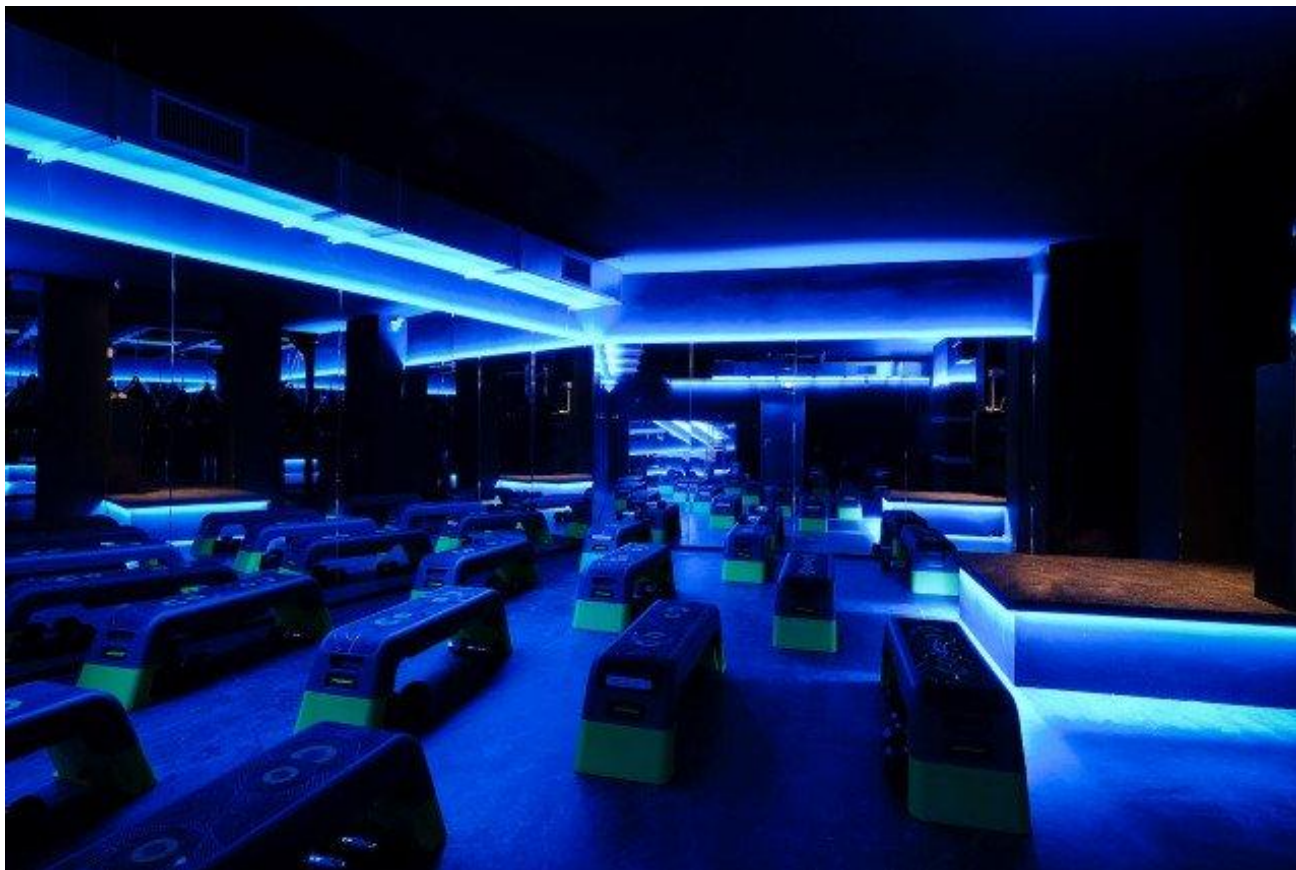


Une offre d'essai est proposée à 29 euros pour deux cours. [© **Punch Boxing Studio**]

Le mois de septembre est souvent synonyme de bonnes résolutions. Après les apéros de l'été, l'heure est à la reprise du sport. On a testé un cours de boxe-bootcamp chez **Punch Boxing Studio**, l'une des nouvelles salles tendance de la capitale.

Pour avoir les abdos de Rocky et apprendre à boxer sans prendre de coups, rendez-vous pris au **Punch Boxing Studio**, à deux pas du musée du Louvre et de l'avenue de l'Opéra. Ici des sessions de cinquante minutes, articulées en dix rounds, sont proposées tous les jours dans une salle de 100 m2 plongée dans la pénombre. «Le noir aide à la concentration et permet aussi de se désinhiber, de ne pas avoir peur d'être jugé par les autres participants», explique **Jules Bouscatel**, cofondateur de ce lieu tendance ouvert en décembre 2019, et qui a survécu à l'épidémie de coronavirus. Crise sanitaire oblige, le port du masque est obligatoire avant et après la séance dans toutes les parties communes, et doit également être porté pendant le cours dès que l'on change de côté de salle.

Sur une musique entraînante, on enchaîne squats, burpees et jumpink jacks – avec haltères et bancs – dans l'espace dédié au renforcement musculaire. Doté d'un micro, le coach est toujours présent pour accompagner chacun lors des différents exercices comme un entraîneur au bord d'un ring. En seulement quelques minutes, on commence à transpirer, les cuisses se mettent à chauffer... et on oublie les tracas du quotidien.

[Visualiser l'article](#)

### © Punch Boxing Studio

Changement de zone, on enfle les gants et on se dirige vers les aquabags, ces sacs remplis d'eau qui amortissent les coups, que l'on frappe avec plus ou moins de force et de précision. Mais peu importe son niveau, comme notre coach Tea nous le rappelle, «le plus important, c'est de reproduire uppercuts et crochets, de bien bouger ses pieds et de travailler le haut du corps tout en s'amusant».

Lors de la réservation, les sportifs – des novices aux plus expérimentés - peuvent choisir par quelle activité ils souhaitent commencer. Les réservations s'effectuent directement en ligne sur le site. Une tenue légère, une paire de baskets et des protections pour les mains vous seront demandées à l'entrée. Les gants, indispensables à la pratique de cette discipline, sont quant à eux fournis avant chaque début de cours, et sont nettoyés avec soin avant d'être de nouveau prêtés.

A la fin de ces cinquante minutes, on ressort «lessivés» mais avec un moral d'acier. Des vestiaires sont mis à notre disposition disposant de douches, de produits de la marque REN Skincare, et de sèche-cheveux. On vous encourage aussi à faire un détour par le Punch café pour commander un smoothie detox ou protéiné.

[Visualiser l'article](#)

Un concept tout droit venu des Etats-Unis

Un lieu unique et des cours mêlant bootcamp et boxe, dont le principe ressemble à celui de Dynamo, où l'on pédale dans une semi-obscurité. «Nous avons importé ce concept des Etats-Unis», détaille **Jules Bouscatel**. Avec sa femme Chloé, diplômée de la London School of Economics qui travaille pour le groupe L'Oréal, ils ont en effet effectué un long road-trip aux Etats-Unis, de San Francisco à Los Angeles en passant par Miami et New-York, pour découvrir tous les modèles de fitness qui cartonnaient outre-Atlantique. C'est dans la Grosse Pomme que le couple a eu un véritable coup de foudre pour la salle Rumble. Le «workout» dont ils sont fans, ces deux amoureux ambitieux décident de le développer en France et les Parisiens se pressent depuis dans le studio.



© **Punch Boxing Studio**

Alors envie de vous lancer vous aussi ? Plusieurs offres sont disponibles. Le pack «première fois» permet de tester deux cours pour 29 euros. Parfait pour une première expérience. Chaque session coûte ensuite 29 euros. Les forfaits de 10 ou de 40 sessions sont respectivement proposés à 249 euros (valable six mois) et 719 euros (valable un an). Le plus ? On peut les acheter à plusieurs et en profiter à sa guise en famille ou entre copains.

www.cnews.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 56



Page 4/4

[Visualiser l'article](#)

Face au succès de sa salle de sport, **Jules Bouscatel** a décidé d'ajouter des créneaux supplémentaires chaque semaine et nous avoue qu'un nouveau studio pourrait voir le jour à Paris début 2021.

**Punch Boxing Studio, 3, rue de Richelieu, Paris (1<sup>er</sup>).**