



Les nouveaux cours de sport branchés à tester



09.11.2021

Quelles sont les nouvelles disciplines qui font vibrer les yogis et les fit girls ? Quels sports stars vont donner du fil à retordre au **cycling** , **Bikram** et autres **Fit Ballet** ? Notre petite sélection des nouvelles pratiques qui ont le vent en poupe.

Punch Boxing



www.doitinparis.com

Pays : France

Dynamisme : 1



Page 2/5

[Visualiser l'article](#)

Le concept : un workout fun et efficace tout droit venu de **Los Angeles** qui mixe **boxe** et **renforcement musculaire** . Ça donne : une **playlist** good vibes, un studio plongé dans l'obscurité (sauf des néons bleu électrique) pour une séance zéro jugement et des **coachs** hyper motivés qui accélèrent sans cesse la cadence. Dépassement de soi garanti !

Au programme : 50 minutes décomposées en 10 rounds avec 50 % boxe et 50 % cardio/training. Côté sac, on enchaîne les combinaisons (droite, gauche, **crochets** , uppercuts) et on se défoule sur les **Aquabags** suspendus au plafond. Côté banc, on répète les circuits bien connus des amateurs de **bootcamp** : **mountain climbers** , **squats** , **burpees** , **jumping jacks** , agrémentés de **poids** entre 2,5 et 10 kg.

Où le pratiquer ? *Tous les jours, de 7h à 20h30 au Punch Boxing Studio , 3 rue de Richelieu, Paris 1er. 29 € la séance.*

Beautiful Posture



Le concept : un travail pour muscler le haut du corps, se tenir droit et afficher un port de tête digne de **Jackie O** et **Tina Kunakey** , incubé par la redoutable méthode de gainage **Lagrée** , gourou de la remise en forme ; Jennifer Aniston, Michelle Obama, Meghan Markle, Chrissy Teigen en sont fans.

Au programme : 45 minutes pendant lesquelles on alterne des séries d'exercices sur le dos, les épaules, les abdominaux profonds et les bras : crushs, twists, shoulder press, dips, sexy backs & curls.

Où le pratiquer ? *Tous les mardis à 12h30 au Studio Snake & Twist, 53 rue Rodier Paris, 9e et 59 rue Saint-Didier Paris 16e. 45 € la séance.*

Riise Yoga

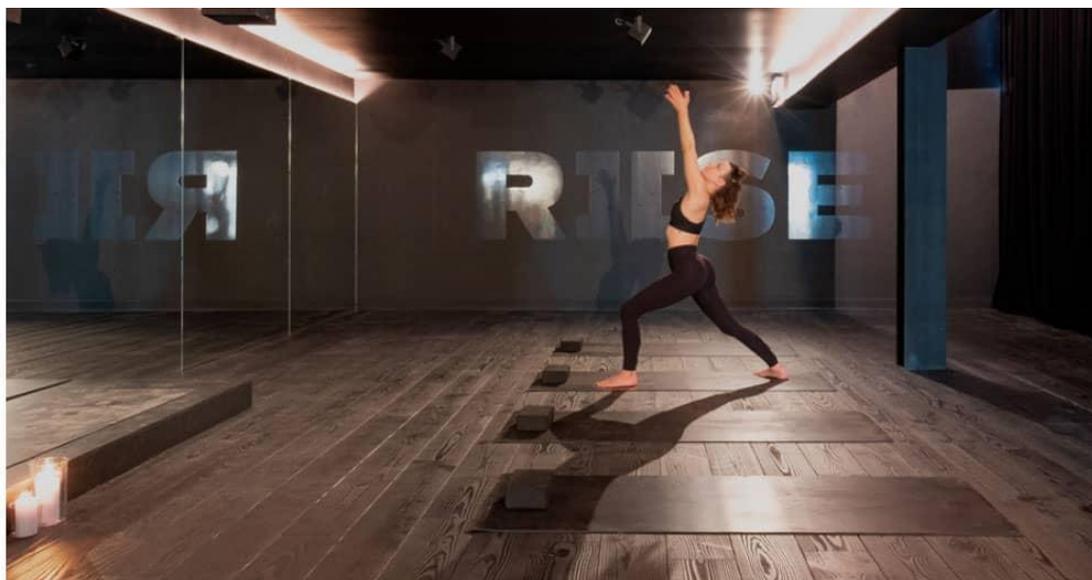
www.doitinparis.com

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)



Le concept : créée par la team du fondateur de **Dynamo** , cette méthode disruptive venue de Los Angeles est un mix très intense de **yoga Vinyasa** dans l'univers du cycling indoor, promesse d'une détox urbaine efficace.

Au programme : 50 minutes orchestrées par un coach qui vous fait dépasser vos limites, micro à l'appui sur des flows qui mixent un **Vinyasa** ultra-tonique affinant et du **cardio** dans un studio chauffé à bloc et plongé dans le noir.

Où le pratiquer ? *Tous les jours chez **Riise** , 9 rue Charlot, Paris 3e. 27 € la session.*

Safe Floor

www.doitinparis.com

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)



Le concept : vous en avez plein le dos ? Véritable reset de la colonne vertébrale, cette nouvelle technique ultra-primée, créée main dans la main avec des scientifiques par le danseur étoile **Alex Munz** , est une discipline à mi-chemin entre le stretching et la séance d'ostéopathie. Époustouflant.

Au programme : une série d'enchaînement de micro-mouvements pratiqués en spirales sur le sol qui agissent comme un massage anti-inflammatoire des fascias et sur les tissus conjonctifs pour assouplir en une séance tout le dos de la nuque aux fessiers. L'essayer, c'est l'adopter.

Où le pratiquer ? *Le mercredi à 12h45 et le jeudi à 18h au Tigre Chaillot , 19 rue de Chaillot, Paris 16e. 30 € le cours. 10 € le cours d'essai.*

Le Yoga Energie Féminine

www.doitinparis.com

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)



Le concept : très en vogue en ce moment, cette méthode apaisante dans la même veine que le **fertility yoga** vise à rééquilibrer le système hormonal des femmes, pollué par le stress et les perturbateurs endocriniens, surtout en période de préménopause ou de syndrome prémenstruel. Avec à la clé une forme d'enfer, une sexualité reboostée et une perte de poids. Qui dit mieux ?

Au programme : 1h de flow qui mixe **hatha** , **vinyasa** et **yin** à coups de **yoga hormonal** , des salutations à la lune et de yoga du visage pour stimuler le système hormonal dans l'obscurité, sous la douce chaleur des infrarouges.

Où le pratiquer ? *Le mercredi à 9h30 et le jeudi à 15h et 17h Studio Yuj Yoga 2 rue Gounod Paris 17ème et 11 rue Edmond Valentin, Paris 7e. 30 € la séance.*