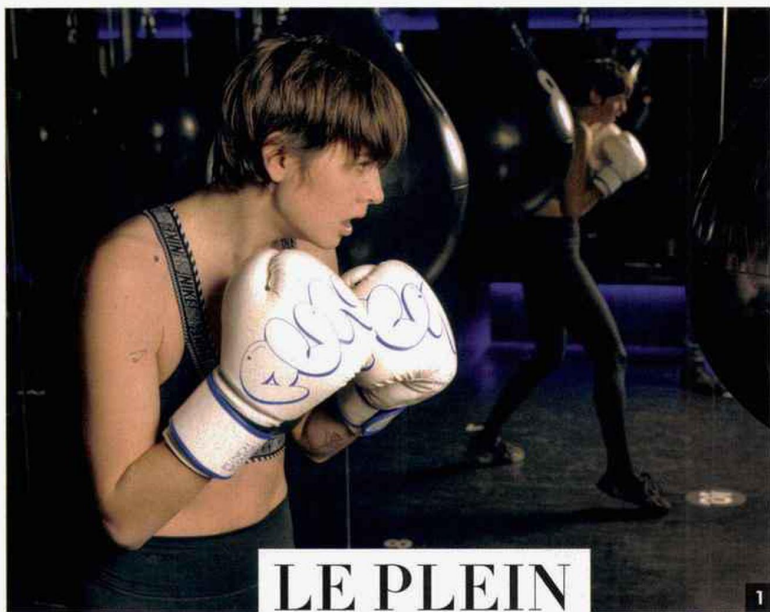




Notebook Paris forme



LE PLEIN  
d'énergie

SI VOUS FAITES PARTIE DE CELLES QUI AIMENT DÉCOMPRESSER ET REPOUSSER LEURS LIMITES, CES TROIS ACTIVITÉS SONT POUR VOUS.

**PUNCH BOXING**

Au cœur de Paris, à deux pas du Louvre, on boxe en s'amusant. La salle de 100 mètres carrés plongée dans une semi-obscureté n'est éclairée que par quelques néons (1). Pendant 50 minutes, les puncheurs alternent rounds de boxe et haltères pour le renforcement musculaire. Ici, on ne frappe pas sur son voisin mais sur des aquabags (de gros sacs remplis d'eau) avec lesquels on enchaîne des combinaisons au son d'une playlist diffusée à fond. Une manière originale de décompresser sans avoir besoin de technique particulière. Ce n'est que du fun!

[punch-boxing.com](http://punch-boxing.com)

**RIISE YOGA**

Au sein de la mythique poste du Louvre vient de s'ouvrir un studio de 260 mètres carrés dédié au Riise Yoga (2). Pendant 50 minutes, vous allez respirer, vibrer, exulter dans la pénombre et en musique. Inspirée du yoga vinyasa, cette pratique a pour ambition de nous aider



à déconnecter avec une alternance de postures de yoga, de respirations et de renforcement musculaire. Guidé par le coach, chacun s'élève vers l'énergie et la jubilation. *Last but not least*, pour intensifier l'effort la pièce est chauffée à 26 degrés. Résultat, on inspire, on transpire et on triomphe.

[riise-yoga.com](http://riise-yoga.com)

**DYNAMO CYCLING**

Cinq studios sont déjà dédiés à ce sport dans la capitale. Le dernier, et le plus grand, se trouve au cœur du marché de Lévis dans le XVII<sup>e</sup> arrondissement (3). Et c'est parti pour 45 minutes de vélo pour se dépasser, lâcher prise et rayonner. Dans une salle éclairée à la bougie, le charisme du coach et la musique entraînante permettent de trouver la bonne cadence. On travaille son cardio et on renforce ses muscles tout en s'amusant au sein du groupe.

[dynamo-cycling.com](http://dynamo-cycling.com)

**ET ON RÉCUPÈRE...**

Recover, le nouveau training d'Episod, est entièrement dédié à la récupération physique. Déjà très prisé outre-Atlantique, il est proposé pour la première fois en Europe. Ses trois piliers sont l'automassage, les étirements et la respiration. Les sessions durent une heure pour apaiser les tensions et relâcher tout le corps. Destinées aux pros comme aux amateurs, elles permettent de réduire courbatures et douleurs... Pour repartir à fond dès le lendemain.

*Episod République, 14, place Jacques-Bonsergent, 75010.  
18 € la session ou 45 € les 3 sessions, à réserver sur [episod.com](http://episod.com)*

PAR LAURENCE NEGRONI-NIKITINE

PHOTOS S.P.

