

## Les meilleures salles de sport à Paris

### Punch Boxing On y fait quoi ? De la boxe et du bootcamp dans le noir.

Avec son concept innovant, Punch Boxing propose des cours de boxe mélangés à un entraînement bootcamp sous une lumière tamisée et une musique entraînante (et des coachs ultra dynamiques). Un travail complet pour tout le corps que l'on recommande plutôt à des sportifs aguerris.

C'est comment ? Un espace intimiste. La lumière s'estompe à mesure que le cours commence. Une expérience (vraiment) unique.

Le plus . Le Punch Café. Après avoir bien transpiré, on se laisse tenter par les smoothies detox, protéinés ou simplement gourmand.

Offre de bienvenue : 48€ / 3 sessions (valable 1 mois). 3 rue de richelieu 75001. [www.punch-boxing.com](http://www.punch-boxing.com)

Plein Ecran

À la recherche d'une nouvelle salle de sport cool ? Découvrez nos bonnes adresses pour garder la forme.

En ce début d'année, on se remet au sport (et on s'y tient !). Pour se remettre en jambe et garder sa motivation, rien ne vaut une nouvelle salle. Club branché, moderne ou intimiste...Voici une sélection de jolies salles de sport à Paris pour se dépenser comme on aime.

Pourquoi faire du sport en salle ?

Depuis la pandémie, la salle de sport a connu de nombreux rebondissements. Longtemps fermée, puis accessible uniquement avec un certificat médical, l'accès à la salle de sport est revenu à la normale depuis plusieurs mois. L'occasion de nous pencher sur ce temple du fitness. Si le sport à la maison s'est démocratisé ces dernières années, la salle de sport reste l'endroit préféré des sportifs. Il faut dire que ce lieu cumule de nombreux avantages : l'espace et la grande variété d'équipements, les coachs sportifs à disposition, les cours en groupe pour se motiver à plusieurs et également l'esprit de camaraderie entre les adhérents.

Des salles avec une offre sportive (attractive)

Pour rester dans la tendance, nombreuses sont les salles de sport à proposer des concepts attractifs et innovateurs. Si les objectifs restent les mêmes ( se muscler le ventre affiner ses cuisses ou sa taille, perdre des fesses ou encore se muscler le haut du corps pour retrouver des jolis bras ), les nouvelles disciplines sportives se multiplient. Dernièrement, la boxe séduit de nombreuses fitness girls à l'image de Bella Hadid. Dans le même genre, les cours de krav-maga , une méthode d'auto-défense israélienne, affichent complet. Pour celles qui aiment transpirer dans l'eau, l' aquafitness se démarque grâce à ses nombreux bienfaits. Pour dynamiser votre séance à la salle de sport, on ne fait pas l'impasse sur les nouveaux exercices qui font le buzz sur les réseaux sociaux. On se souvient notamment de l'entraînement 12-3-30 qui permet de brûler des graisses rapidement ou encore le RPM , un cours de vélo en salle chorégraphié.

Plein Ecran



## Le studio Yoga Naya

On y fait quoi ? Ici, le yoga est roi et on le (re)découvre enseigné par la crème des professeurs parisiens, sous toutes ses formes (vinyasa, iyengar, hatha, nidra...). La spécificité du lieu ? Proposer des cours pour tous les profils, avec, par exemple, du « power flow », destiné aux yogis initiés et désireux d'aller plus loin dans leur pratique, du « yin » pour les personnes en quête de lâcher-prise et de douceur, ou encore de l'ashtanga traditionnel pour les puristes.

C'est comment ? Près de la place des Vosges, le lieu fait office de refuge urbain avec trois salles intimistes tout en parquet et mur végétal de six mètres de long. Le bonus ? Son « healthy space », avec un bar qui propose jus, tartines et salades 100 % bio et écoresponsables.

Le plus. Les massages à la carte réalisés dans un sublime sous-sol voûté en pierres apparentes.

15 Euros le coup d'essai, 190 Euros les 10 cours. 26, rue des Tournelles, 4e. nayastudio.paris

## Plein Ecran

La marque de vêtements de sport Lululemon a publié pour la deuxième année consécutive son rapport sur le bien-être des Français. Résultat.

Après deux ans de pandémie, comment vont les Français ? À en croire l'étude réalisée par la marque sportswear Lulelemon, le bilan n'est pas si catastrophique. Preuve en est, l'indice mondial du bien-être affiche une (petite) progression (+1 point). L'analyse indique une amélioration des « stratégies d'adaptation développées par les uns et les autres tout au long de la pandémie ». Concrètement, les Français passent plus de temps à l'extérieur, pratiquent une activité physique, privilégient le contact avec les autres et s'accordent régulièrement des pauses détente dans la journée. Si ces données nous réjouissent, elles ne concernent malheureusement pas la génération Z. Les jeunes nés entre 1997 et 2010 dévoilent un indice de bien-être mental et social plus faible que toutes les autres générations. À titre d'exemple, ils sont 1,5 fois plus nombreux à être inaptes à gérer efficacement le stress et à reconnaître des niveaux de solitude élevés (53% contre 40 % de la population totale). Sur le banc des accusés ? Les réseaux sociaux, sans surprise.

À lire également 20 préceptes pour booster la vitalité

Les principaux obstacles au bien-être des Français

Réalisée en collaboration avec Edelman Data & Intelligence (DXI), l'étude a réussi à déterminer les principaux obstacles au bien-être en France. En première place, on retrouve le manque d'argent (50%) suivi du manque de soutien de la part de son entourage (49%), de la pandémie (41%), du stress (38%) ou encore du manque de temps (36%). Enfin, être en mauvaise santé (29%) et se soucier de son manque de connaissance (28%) font également partie des principaux accros au bonheur. On l'aura donc compris, cette année plus que jamais, on veille sur notre santé physique mais également mentale. Notre prescription ? Plus d'heures de sommeil, un bon équilibre travail / vie privée, une bonne alimentation, des loisirs et du temps pour soi.



Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Audience : **7187248**

Sujet du média : **Lifestyle, Mode-Beauté-Bien être, Culture/Arts, littérature et culture générale**

**15 Février 2022**

Journalistes : -

Nombre de mots : **6056**

[Visualiser l'article](#)



0N/rqpyhTMLoFK4MH0KlMMrpCr15dlk3unbVJyPK714f5Np26IagP3Is016\_5ouWKK0Fxf0l4zW9Jd\_d6u5ef\_gYfky

