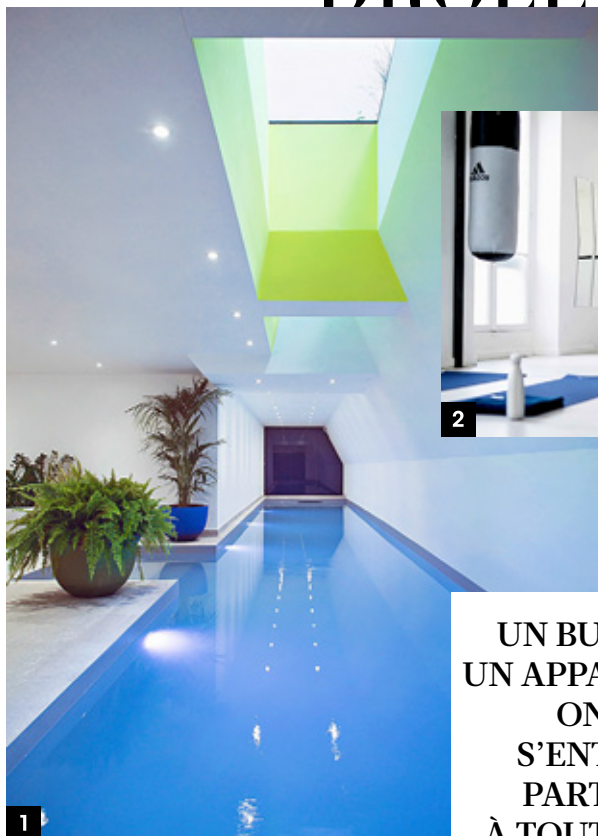


DRÔLE D'ENDROIT pour faire du sport!



1



2

**UN BUREAU OU
UN APPARTEMENT...
ON PEUT
S'ENTRAÎNER
PARTOUT ET
À TOUT MOMENT.**

DANS UN COWORKING KWERK

Les espaces de coworking se multiplient et se diversifient... Dans ses quatre lieux, Kwerk met l'accent sur le bien-être, avec des cours accessibles toute la journée et des programmes inspirés de l'ayurvéda. Parfaites pour mieux gérer son stress, les sessions Mind de trente minutes mêlent réveil, travail sur la posture et pleine conscience. Pour celles qui veulent s'accorder un peu plus de temps, Flow et Pulse sont des cours plus dynamiques pour équilibrer et tonifier. En cas de coup de barre, un espace sieste sur de gros coussins est prévu. Abonnements à partir de 400 € par mois ou 40 € la demi-journée.

kwerk.fr

À L'HÔTEL PARISTER

À deux pas des Grands Boulevards, ce boutique-hôtel parisien plein de charme décline des espaces végétalisés et de jolies chambres lumineuses dans un immeuble repensé par l'architecte Aldric Beckmann, avec, aux murs, des œuvres d'art choisies par Kamel Mennour. Mais l'hôtel ne mise pas tout sur sa déco : les hôtes ont accès à des cours de sport en groupe ou avec un coach privé proposés dans la

salle CYD. Accessible à tous sur abonnement, le lieu propose aussi bien des cours de boxe et de bootcamp que de yoga et de Pilates, mais aussi de natation dans la piscine de 20 mètres (1). Abonnement annuel : 1 800 €. 19, rue Saulnier, 75009 Paris. hotelparister.com

DANS UN APPARTEMENT CHEZ SIMONE

Démodées les salles de sport classiques : désormais, on veut prendre soin de soi dans des espaces chaleureux, façon coloco de copines. Avant ou après son cours de yoga ou de boxe, Chez Simone (2), on se pose dans un canapé pour siroter un smoothie. Le lieu a instauré aussi des événements, comme des cours de cuisine. Sur abonnement à partir de 20 € par mois.

140, rue de Rivoli, 75001 Paris. chezsimone.fr

2 CONCEPTS QUI BUZZENT

Une Salle Altitude : pour reproduire les conditions du sport à 3 500 mètres d'altitude. Un environnement en hypoxie pour ceux qui aiment repousser les limites.

Chez *Metabolik*, à Aix-en-Provence. sportsclub.metabolik.fr

Un Cours d'Astres et Yoga : exercices, respiration et méditation selon l'influence des signes et la position des planètes sont proposés par Catherine Saurat, pour vivre en conscience, relié à l'univers.

Au nouveau *Tigre Marais*, 11, rue du Perche, 75003 Paris.

PAR MARIE LÉTANG-HORAY