



Salles de sport à Paris : ces lieux qui changent les règles

Pas besoin de savoir ce qu'est un asana ou un jab pour transpirer dans l'un de ces clubs ! En rendant cool et accessibles leurs sports, ces adresses transformeraient presque l'activité physique en moment de plaisir... Il n'est pas toujours facile de se motiver à aller courir par temps de pluie ou de se rendre à sa salle de sport à Paris pour soulever des poids avec pour seul ami son reflet dans le miroir.

Paris vit pourtant une révolution du sport. Encouragé par les grandes métropoles à la pointe de la tendance, Los Angeles et New York en tête, la capitale voit fleurir de nouveaux concepts athlétiques qui lient remise en forme et plaisir. Yoga ludique, danse décomplexée, boxe abordable... Faire du sport deviendrait-il une nouvelle forme de divertissement ?

Les salles de sport spécialisées à Paris

Boxe

Le Cercle Boxing

Avec beaucoup d'humour, Le Cercle démocratise la boxe à travers la figure de Rocky Balboa. Lors de ses séances de 50 minutes, les exercices au sac et sur banc, pour le renforcement musculaire, s'enchaînent à un rythme soutenu, faisant monter le cardio pour préparer un prochain passage sur le ring... Sauf qu'il n'y en aura pas ! Dans cette salle de sport à Paris, on apprend la boxe en oubliant les noms techniques et le combat au corps : les positions vont de 1 jusqu'à 6 (1 pour le jab, 2 pour le cross, 3 et 4 pour les crochets, 5 et 6 pour les uppercuts).

Le Cercle Boxing. Le Cercle Boxing

Une nouvelle adresse Le Cercle vient d'ouvrir dans le centre de Paris, couplée au concept Décibel (voir plus bas), imaginé par la même maison mère, The Sanctuary Group. Tout le matériel nécessaire pour permettre aux boxeurs en herbe d'apprendre sans investir dans une paire de gants professionnels y est fourni.

Punch Boxing

Dans la même veine que Le Cercle, Punch démocratise la boxe à travers un concept qui vulgarise un sport parfois complexe à pratiquer. La marque s'étend déjà sur trois adresses parisiennes, invitant les amateurs à venir se défouler dans des studios conçus avec le design au cœur de leur démarche.

Danse

Décibel

A deux pas du Centre Pompidou, Décibel, nouveau concept de salle de sport dansante à Paris, vient d'ouvrir ses portes aux côtés de la nouvelle adresse Le Cercle Boxing (voir plus haut). Au rythme des chansons du moment, les chorégraphies courtes et faciles à retenir s'enchaînent, permettant à ceux qui n'ont pas fait danse en option au bac de suivre. Pendant 45 minutes, plongé dans la pénombre, on mobilise l'ensemble du corps grâce à des mouvements qui travaillent le cardio, alternés avec des séquences de renforcement musculaire.

Décibel. Décibel

Ce nouveau lieu d'une capacité de 27 participants par session est équipé de tout le matériel nécessaire pour n'avoir à penser à rien : fontaine à eau filtrée, serviettes de



bain, casiers à code, produits d'hygiène, sèche-cheveux... Seule une tenue confortable suffit.

Dancefloor

Ayant vécu personnellement la frustration des cours « rigides », les têtes pensantes du nouveau concept Dancefloor ont souhaité inviter à Paris une salle de sport dédiée à la danse décomplexée, axée sur le bien-être et le plaisir.

Dancefloor. bastien lattanzio

Le studio du quartier de Chemin-Vert accueille les amateurs dans un espace de 400m² divisé en trois salles équipées avec l'exigence des danseurs professionnels : barres de danse doubles, parquets techniques... et climatisation ! Conçu comme un lieu de vie, Dancefloor Paris donne aussi accès à un café et un sauna.

Yoga

Riise

Riise Paris est un concept innovant imaginé autour du yoga vinyasa et du renforcement musculaire. Une séance dure 50 minutes et se déroule dans la pénombre, à la lumière d'une bougie. Nul besoin de maîtriser les rudiments du yoga pour se défouler dans cette salle de sport à Paris : la pratique est simplifiée afin de permettre à chacun de suivre le professeur au rythme de la musique qui vibre fort dans les enceintes.

Riise. Riise

Mobilité, équilibre, cardio et core sont sollicités à différents niveaux selon l'option choisie (regular, soft, + ou soundbath, un cours suivi par une méditation guidée par les bols de cristal). Tapis, serviettes, blocs et produits Oh My Cream et REN skincare sont également fournis.

Poses

Poses est venu bousculer l'univers parfois codifié de trois pratiques : il fait évoluer les univers du yoga, du Pilates et de la barre vers un workout équilibré sollicitant tout le corps. En simplifiant le nom des asanas (positions de yoga), il rend accessible des exercices parfois difficiles à maîtriser pour le néophyte.

Poses. Poses

Réunis sous un même toit, un beau studio sous verrière du quartier des Filles du Calvaire, **Poses** propose trois cours signatures qui permettent à chacun de trouver sa manière de bouger et de déconnecter, le tout dans le noir, pour une expérience plus intime.

Salles de sports généralistes à Paris

Episod

Avec quatre « hubs » parisiens — un cinquième est en préparation en proche banlieue —, Episod s'est imposé depuis sa création pré-Covid comme l'une des salles de sports généralistes les plus innovantes du segment parisien. En disant adieu aux machines en libre accès pour se concentrer sur des cours collectifs de qualité, la marque offre à ses adhérents un cadre sécurisé et créatif pour s'entraîner. Les disciplines enseignées se complètent : on y travaille aussi bien son cardio à qu'on y renforce profondément ses muscles, tout en s'assouplissant grâce au yoga.

Episod. Albin Durand

Menés par des professionnels aguerris, souvent des champions dans leur discipline, Episod se démarque par la compétence et la régularité de ses trainers. A la différence de certaines salles, ils sont pour la plupart en place depuis des années, permettant à



leurs élèves de se familiariser puis d'évoluer dans une sphère familière.

Le Ken Group

Blanche Klay et Ken Club forment la Sainte-Trinité des salles de sport premium à Paris. Appartenant au Ken Group, ces trois adresses distillées à travers la capitale ont amené aux happy few une solution premium pour transpirer dans un cadre ultra léché. Offrant des cours privés et collectifs mais aussi des machines en libre service, chacun y trouve son compte, y compris un concept de restauration de qualité, au sein des trois enseignes.

Blanche. Blanche

F.L.G.

Le Cercle Boxing

60, rue Quincampoix, 75004

6 Rue de Clignancourt, 75018

Punch Boxing

3 rue de Richelieu, 75001

26 rue de Berri, 75008

3 rue du Château, 92200 Neuilly-sur-Seine

Décibel

60, rue Quincampoix, 75004

Dancefloor

112 Rue du Chemin Vert, 75011 Paris

Riise

43 Rue Étienne Marcel, 75002 Paris

9 Rue Charlot, 75003 Paris

Poses

21 Rue des Filles du Calvaire, 75003 Paris

Episod

115 Rue Réaumur, 75002

14 Pl. Jacques Bonsergent, 75010

226 Bd Voltaire, 75011

7 Pl. de Clichy, 75017

Sur le même sujet

