

PARISBIEN-ÊTRE



DANSER Decibel

Quand on franchit le seuil de cette nouvelle adresse du Marais (1), on est guidée vers le dancefloor par une équipe aux petits soins. Une fois installée, ça swingue dans la pénombre pendant quarante-cinq minutes ! Le concept : décomplexer la pratique de la danse sans avoir peur du moindre jugement. Ici, pas besoin d'être une pro pour se déhancher en rythme sur des chorégraphies inspirées de Drake, Daft Punk ou Beyoncé... Tout l'univers de la pop y passe. Et pendant que le son monte, la lumière se tamise et les couleurs changent. On s'amuse, on se défoule et on dépasse ses limites dans la bonne humeur. Mais c'est tout de même sportif ! Le haut du corps se renforce et se dessine. Les abdos, fessiers et cuisses se musclent et se tonifient. Et le cardio n'est pas en reste.

60, rue Quincampoix, 75004.
decibel-danse.com. Ouverture fin février.

VOYAGER Bandha Yoga

Fraîchement repris par Alexandra Capton, ce studio de 370 m² sous verrière (2), niché au fond d'une cour pavée en plein Saint-Germain-des-Prés, offre une déconnexion parfaite

Les nouveaux temples de LA FORME

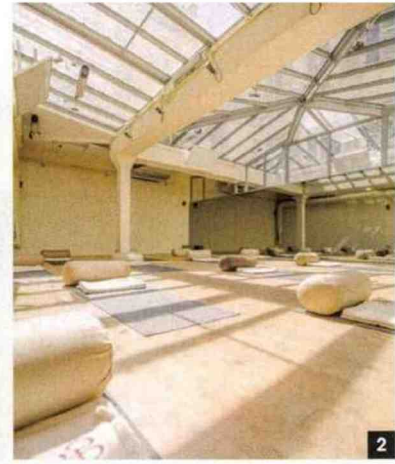
QUATRE SALLES, QUATRE AMBIANCES, POUR AFFÛTER SON CORPS SELON L'ENVIE DU MOMENT.

dès l'instant où l'on pousse la porte. Plus de soixante cours hebdomadaires y sont dispensés dans trois salles aux noms évocateurs : Goa, Chandigarh, Bombay. Quel que soit votre niveau, tous les yogas sont à l'honneur : yin, hatha, ashtanga, vinyasa, iyengar... Bandha Yoga vous fait aussi voyager avec ses professeurs émérites venus d'Australie, d'Italie, du Mexique, de Russie, du Brésil, de Thaïlande... Un tour du monde de bonnes énergies et de bienveillance, à s'offrir en cours collectifs ou particuliers.

31, rue Bonaparte, 75006.
bandhayoga.paris

SE CULTIVER Heimat

Au cœur du XVI^e arrondissement, cet ancien musée devenu temple du fitness haut de gamme réinvente les codes du genre. Sa fondatrice, l'ancienne mannequin Waris Dirie, a voulu un lieu hybride où se rencontrent le bien-être et l'art. Ainsi découvre-t-on des œuvres colorées signées d'artistes féminines d'Afrique et de la diaspora,



au gré de salles toutes dotées d'équipements dernier cri (dont la seconde machine Kinesis à Paris) permettant de pratiquer Pilates, yoga, cycling et boxe en toute autonomie. Côté cours, on a le choix entre des nouveautés (Strong Bar, Roll & Release, du renforcement musculaire) ou de grands classiques comme la barre au sol. Réparti sur quatre étages, le lieu s'octroie en sous-sol un espace bien-être avec sauna et jacuzzi, pour s'offrir un peu de réconfort après l'effort.

35, rue Paul-Valéry, 75116.
heimatbywarisdirie.fr

SE DÉFOULER Outboxe

Semi-obscrité, jeux de lumières électrisants, playlist survoltée : l'ambiance est propice au dépassement de soi dans ce nouveau studio de boxe créé par Toby Huntington-Whiteley, le coach star de Londres qui démocratise le noble art. Durant ces entraînements très exigeants, limités à 16 personnes par session, on oscille entre coups de poing ultracardio et exercices de renforcement musculaire, intensifiés par des poids et autres sangles TRX. Le planning s'adapte à nos envies, avec la possibilité de choisir une séance axée sur le haut, le bas du corps ou les deux. Quant à la formule lunch break, trente minutes de fractionné, elle permet d'optimiser sa pause déjeuner.

13, rue de la Sourdière, 75001.
outboxe.com

PHOTOS LAURENT SPELLER ET MASTERI 305/STOCK.ADOBE.COM