



5 NOUVELLES
ACTIVITÉS
SPORTIVES
pour redessiner son corps
avant **L'ÉTÉ!**

FINI LES HEURES DE FITNESS ENNUYEUSES ! LUDIQUES ET CONVIVIALES, CES DISCIPLINES PROMETTENT DE SE MUSCLER, SE DÉFOULER, S'AFFINER, OU TOUT SIMPLEMENT DE SE SENTIR BIEN.

PAR **LILI CHARPENTIER**



DANCE WORKOUT: LA PLUS CLUBBING

Suer, danser, s'amuser et se tonifier: voilà la promesse de ce cours intense de 45 minutes qui alterne cardio et renforcement musculaire. Plongée dans la pénombre d'une salle aux murs noirs, les décibels poussés au maximum, on ne quitte pas des yeux les profs pour mimer au mieux leurs chorégraphies rapides. Portée par des playlists entraînantes (Beyoncé, Daft Punk, Rihanna...) et par des jeux de lumières néons, on se laisse facilement aller. En plus, nul besoin de savoir vraiment danser... juste venir avec l'envie de se lâcher.

> decibel-danse.com

BUNGEE FITNESS: LA PLUS AÉRIENNE

Amatrice de sensations fortes et de cirque, à vous cette discipline tout droit venue de Thaïlande! Attachée à un élastique via un harnais accroché au plafond, on saute, on court, on danse tout en s'élevant. Sous ses dehors très ludique, le bungee fitness s'avère redoutablement efficace pour travailler en profondeur sa ceinture abdominale et brûler un max de calories. Une activité physique accessible à toutes (sauf aux femmes enceintes) et particulièrement recommandée quand on souffre de problèmes d'articulations. C'est l'effet magique de l'apesanteur.

> magicformparis14.fr

WAACKING: LA PLUS FREESTYLE

Vous aimez le voguing? Alors vous devriez adorer le waacking. Dérivé de l'insulte « you wack! » (« tu crains »), c'est un style de danse qui se base sur un mouvement de rejet rapide effectué avec le bras. Créé à la fin des années 1960 à Los Angeles, le waacking renaît aujourd'hui sous l'influence des jeunes et de TikTok. Mélange de technique, de groove et d'attitude, il surjoue des poses très « diva » inspirées de celles des actrices hollywoodiennes comme Greta Garbo ou Marilyn Monroe. Une activité particulièrement extravagante et 100% émancipatrice, idéale quand on manque de confiance en soi.

> transendances.fr

AFROVIBE: LA PLUS INCLUSIVE

Préparez-vous à faire trembler vos fesses! Inspirée des danses africaines, afro-caribéennes et afro-brésiliennes, cette discipline vitaminée combine chorégraphie, fitness et lâcher-prise. Les pieds ancrés au sol, on danse en plié en enchaînant les squats, les sauts et les pas de tous côtés. Un travail de souplesse et de coordination qui défoule autant le corps que la tête. Ultraconvivial et inclusif, Afro-vibe fait résonner ses valeurs (acceptation de soi, respect et partage) chaque saison, à l'occasion d'un stage de plusieurs jours organisé dans le sud de la France.

> afrovibe.fr

CARDIO DANCE & SCULPT: LA PLUS SENSUELLE

Reine du fitness sur les réseaux sociaux, Julie Pujols a mis au point un cours ludique qui sculpte et affine la silhouette. Le principe? Des mini-chorégraphies de mouvements sensuels qui font travailler le cardio et tonifient tout le corps (jambes, fesses, bras et taille). Pour pimenter la session, la coach propose à ses « pujolettes » de chausser une paire de talons en toute fin de séance pour encore mieux travailler posture, équilibre et confiance en soi. Aucune obligation, mais celles qui ont déjà essayé disent que ça aurait boosté leur libido!

> lescoursdejulie.com

decibel-danse.com

MASTER/STOCK

