télé 7 JOURS
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

16/22 OCT 10
Hebdomadaire Paris
OJD : 1471594

Surface approx. (cm²) : 851
N° de page : 128-129

Ces salles de sport qui cassent leurs prix

LE LOW COST S'INVITE DANS LES SALLES DE SPORT. TOUR D'HORIZON DES 5 CLUBS LES PLUS TENDANCES, À PARTIR DE 16,50 € PAR MOIS.

PHOTOS GETTY IMAGES, WWW.JUPITERIMAGES.COM, DR

Déjà largement présents aux États-Unis et en Allemagne, de nouveaux clubs de fitness s'imposent dans l'Hexagone avec des abonnements jusqu'à quatre fois moins chers que les salles traditionnelles, sans pour autant sacrifier la qualité des activités ni la modernité des appareils.

Keep Cool, le plus accessible

Avec leur slogan maison, "La forme sans la frime", tout est dit !
Abonnement annuel : 358 € + 140 € d'inscription.
Horaires : de 6 à 23 h, 7 jours sur 7.
Où ? 42 salles en France.
Pour qui ? Les perfectionnistes.
Le + : à l'inscription, un rendez-vous est pris avec un coach diplômé d'État qui effectue un bilan forme et conçoit avec vous un programme personnalisé en fonction de vos envies et de vos capacités.
Le - : pas de profs. Cours en vidéo. Pour les machines, il faut suivre les croquis.
Rens. : www.keepcool.fr

Amazonia, le plus open

C'est un peu comme à la maison, mais avec des machines partout et des écrans pour des cours toutes les 30 minutes. On vient quand on veut et si l'hôtesse n'est pas là, on a un code ou un badge pour accéder au club.
Abonnement annuel : 420 € + 75 € d'inscription.
Horaires : de 6 à 23 h, même le dimanche et les jours fériés.
Où ? 87 salles dans toute la France.
Pour qui ? Les amateurs confirmés.
Le + : le matériel est signé Technogym.
Le - : aucun prof.
Rens. : www.amazonia.tm.fr

Lady Fitness, le plus "fille"

Avec son bilan morphologique, ses programmes sur mesure, son suivi diététique, ici, on se sent prise en main.
Abonnement annuel : à partir de 540 € selon les formules + 99 € d'inscription.
Horaires : de 10 à 20 h en semaine et, selon les clubs, de 9 à 13 h le samedi.
Où ? : 35 clubs en France.
Pour qui ? Les filles !
Le + : un coach présent en permanence et, dans certaines salles, la machine H20 System qui relance la circulation sanguine et lymphatique (15 € les 15 mn).
Le - : manque de flexibilité des horaires.
Rens. : www.ladyfitness.fr

Comme Alexandra Lamy

Après le carton de la Wii Fit avec plus de vingt millions d'utilisateurs à travers le monde, la Wii Fit Plus offre 50 % d'activités en plus, dont des exercices de yoga et de renforcement musculaire. De plus, on peut visualiser les calories dépensées. Idéal pour éliminer les kilos tout en se tonifiant et en améliorant son souffle. Env. 15,99 € ou 82,60 € avec la Wii Balance Board. **Prix sur www.fnac.**

LADY
9313955200502/XNR/AYM/2

Eléments de recherche : LADY FITNESS : réseau de centre de remise en forme, toutes citations

télé 7 JOURS
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

16/22 OCT 10
Hebdomadaire Paris
OJD : 1471594

Surface approx. (cm²) : 851
N° de page : 128-129

Fitness Park, le plus grand

Sur plus de 1 000 m², on a un choix impressionnant d'appareils de cardio et de musculation.
Abonnement annuel : 359 € + 49 € d'inscription. Offre spéciale à 349,40 € (selon les périodes) + 49 € d'inscription.
Horaires : de 6 à 23 h, 7 jours sur 7, même les jours fériés.
Où ? À Courbevoie (92), Vélizy (78), Chambly (60), Paris (11e) et La Flèche (72). Treize ouvertures prévues en France.
Pour qui ? Les indépendants.
Le + : les vestiaires et les douches sont gratuits.
Le - : ici pas de profs, mais des vidéos diffusées en boucle sur écrans géants. C'est un peu l'usine…
Rens. : www.fitnesspark.fr

Neoness, le moins cher

Sur le marché français depuis 2008, ce concept propose des machines perfectionnées et une quarantaine de cours par semaine (Body Attack, Step, Zumba, abdo-fessiers…), adaptés aux besoins de chacun. Avec des forfaits vraiment novateurs : « heures creuses », « machines seules » ou encore « machines et cours collectifs ».
Abonnement annuel : de 198 € à 318 € + 45 € d'inscription.
Horaires : de 7 à 22 h en semaine, de 9 à 19 h le samedi, jusqu'à 17 h le dimanche.
Où ? À Fontenay-sous-Bois (Val-de-Marne) et dans le 15e arrondissement de Paris. De nombreuses ouvertures devraient s'effectuer dans les prochains mois.
Pour qui ? Les touche-à-tout.
Le + : de véritables cours collectifs avec des profs diplômés.
Le - : 0,50 € la douche ! Et l'appareil ne rend pas la monnaie.
Rens. : www.neoness-forme.com

Jérémy Parayre

La question de la semaine

Le Dr Michel Cymes vous répond

« La sophrologie est-elle faite pour moi ? »

Vous courez toute la journée ? Vous êtes fatigué, stressé ou insomniaque ? Il est grand temps de penser un peu à vous ! Grâce à la sophrologie, technique de relaxation, vous allez avant tout apprendre quelque chose que vous avez sans doute oublié depuis longtemps : écouter votre corps et ressentir les sensations qui l'animent. Anxiété, insomnies, désordres digestifs, grossesse, arrêt du tabac, conflits intérieurs... Autant de situations que la sophrologie permet d'aborder sereinement. Elle vous aidera également à mieux gérer vos émotions et à retrouver une énergie insoupçonnée. Même les enfants ou les sportifs peuvent en avoir besoin afin d'améliorer leurs performances, qu'elles soient scolaires ou physiques. En pratique, comment ça se passe ? Allongez-vous, détendez-vous et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez doucement, expirez longuement... Eh oui, la respiration est votre atout numéro un pour vous relaxer ! Mais reprenons la séance... Le sophrologue va vous guider en faisant appel à des visualisations (imaginez-vous sur ce transat au bord de l'eau, vous étiez si bien cet été...). Moi, ça y est, je m'y croirais presque ! Peu à peu, votre esprit s'abandonne et les tensions de votre corps se dénouent. Avec des séances régulières, le zen n'aura plus aucun secret pour vous.

RETROUVEZ LE DOSSIER COMPLET ET MICHEL CYMES SUR WWW.BONJOUR-DOCTEUR.COM

bonjour-docteur.com