



BODY FITNESS PARIS 2018 : SOUS LE SIGNE DU ZEN

Publié le [27 février 2018](#) | par [Clarisse Nénard](#) | [Poster un commentaire](#)



Les passionnés et les professionnels de fitness pourront à nouveau échanger, découvrir et se divertir autour de leur passion commune à l'occasion de la nouvelle édition du salon *Body Fitness Paris* du 16 au 18 mars 2018. Cette année, le zen fait son entrée au salon.

Chaque année le Body Fitness Paris se renouvelle pour apporter toujours plus d'animations et d'expériences et refléter les dernières tendances du secteur. C'est pourquoi un nouvel espace sera dédié à la pratique zen.

Alors que tout semble les opposer, la douceur et l'équilibre apportés par ces activités se combinent avec la force et l'endurance propre au fitness. La complémentarité du fitness et de ce « nouveau » courant zen permet les entraînements croisés, de travailler différemment le renforcement musculaire, de booster ses performances et d'améliorer la récupération.

De nombreux français se lancent dans de nouvelles disciplines telles que le yoga, la méditation, la relaxation, qui sortent des codes habituels du fitness et dont on perçoit principalement les bienfaits sur la respiration et le stress.

Travailler en harmonie l'esprit et le corps apporte un bien-être intérieur bénéfique pour une meilleure santé. Pendant 3 jours, l'Espace Zen proposera des cours gratuits pour les novices et les férus de détente.

La Méditation permet de libérer le stress accumulé, de favoriser les expériences et les intentions positives pour profiter de la tranquillité de la conscience. C'est un entraînement de l'esprit, qui consiste à porter une attention particulière sur un certain objet de pensée. La méditation vise à produire la paix intérieure et la vacuité de l'esprit.

RDV avec Alain Yardim, le vendredi 16 mars de 18h00 à 18h30 Avec Marie-Odile Roux, le samedi 17 mars de 10h30 à 11h15 Avec Marie-Catherine Thauvin, le dimanche 18 mars de 15h30 à 16h15.

Le Yoga aide à atteindre un état de perfection et d'équilibre entre le corps et l'esprit. Cette discipline éveille à la sagesse, à la joie et au bien-être, elle est bénéfique aussi bien sur le plan physique que mental. Les 5 grands principes sont : la relaxation, l'exercice, la respiration, l'alimentation saine, la pensée positive et la méditation. RDV avec Carole Leichtmann, le vendredi 16 mars de 10h30 à 11h15 et Aria Crescendo de 14h50-15h35.



Daniela Rodrigues

Le Vinyasa Dynamique facilite l'élimination des toxines par la respiration et des mouvements fluides. À

la différence du yoga Ashtanga duquel il s'inspire, le yoga Vinyasa est constitué de séries non figées. Tout repose sur l'enchaînement régulier des postures, sans discontinuer et à un rythme très dynamique. Cette forme de yoga a le côté ludique d'un cours de fitness avec les bienfaits relaxants des postures traditionnelles. RDV avec Daniela Rodrigues le samedi 17 mars de 12H40 à 13H25 et le dimanche 18 mars de 13h00 à 13h45 et de 16h45 à 17h30.

Le Garuda est une philosophie unique qui associe méditation, yoga, danse et taï Chi.



Aria Crescendo



Eva Winskill - Le Loft Fit

Les séances alliant un travail dynamique, fluide, rythmé et mental permettent d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance. L'accent est mis sur la fluidité du geste pour délier les tissus profonds du corps et les articulations permettant de tonifier l'ensemble du corps. Le Garuda est bénéfique pour l'esprit et le corps en exigeant une concentration physique totale pendant les exercices. *RDV avec Eva Winskill, le vendredi 16 mars de 17h00 à 17h45 et le samedi 17 mars de 13h45 à 14h30.*



Anick Hausman

*Le Qi Gong est une véritable gymnastique de santé inspirée par la pensée philosophique chinoise. Il allie des mouvements fluides et continus à la concentration de l'esprit et une maîtrise de la respiration. Le Qi Gong favorise la détente et a pour vocation d'harmoniser le corps et l'esprit pour une meilleure vitalité. La pratique est destinée à renforcer et assouplir le corps mais également d'optimiser les fonctions de l'organisme pour entretenir la santé. Il est aussi bénéfique dans de multiples domaines : professionnel, sportif, artistique ou éducatif. *RDV avec Hausman Anick, le vendredi 16 mars de 11h35 à 12h20 et le samedi 17 mars de 15h55 à 16h40.**

Le Pilates est composé d'un ensemble d'exercices posturaux et de mouvements.

Particulièrement complète, cette méthode douce permet de travailler en profondeur les grands groupes musculaires et de solliciter le corps dans sa globalité pour le tonifier et ainsi d'améliorer l'alignement corporel. La méthode Pilates repose sur 8 principes de base : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. *RDV avec Béatrice de Montalier, le vendredi 16 mars de 12h40 à 13h25 et samedi 17 mars de 11h35 à 12h20. Rdv avec Karina Filbien, la team Total Freestyle et Béatrice de Montalier le dimanche 18 mars de 11h45.*



Béatrice de Montalier



Nadine Garcia – Postural Ball®

*Le Postural Ball® est une activité physique et de bien-être « sport-santé » qui se pratique en contact permanent avec un ballon de Klein. Cette méthode permet de prévenir les problèmes de dos, de travailler sa posture et son équilibre. Les bénéfices sont multiples, renforcer en profondeur tous les muscles du corps, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, se détendre et déstresser, tout en prenant conscience de son corps. *RDV avec Nadine Garcia, sa créatrice, le vendredi 16 mars de 15h55 à 16h40 et le samedi 17 mars de 14h50 à 15h35.**

*La méthode Feldenkrais permet aux pratiquants de prendre conscience des différentes façons de se mouvoir et d'améliorer les fonctions corporelles et mentales. Elle permet de corriger une mauvaise posture, d'améliorer la flexibilité et la mobilité du corps. *RDV avec Franck Koutchinsky, le vendredi 16 mars de 13h45 à 14h30 le samedi 17 mars de 17h00 à 17h45 et le dimanche 18 mars de 14h15 à 15h00.**

Le Qi Dance est une

pratique de Qi Gong qui se situe à la confluence des pratiques énergétiques chinoises (Qi Gong, Taiji Quan, Méditation et Arts Martiaux) et des danses traditionnelles et contemporaines. Le Qi Dance ouvre un nouvel espace d'expérience entre le corps, les émotions, la conscience et la création. Cette méthode, favorise une transformation des relations de l'être à soi, aux autres et à l'environnement. Il repose sur des situations d'improvisations et de jeux individuels ou collectifs pour permettre de laisser exprimer les émotions et de travailler la créativité. *RDV avec Ke wen et l'association Les Temps du Corps le dimanche 18 mars de 18h00 à 18h30.*



Ke Wen – Les Temps du Corps



Deux ateliers

- *Le port de gras*, une série d'exercices et de stretching dynamique, combinée avec le travail des bras et des mains. Cette cours développe l'harmonie des mouvements tout en assurant un travail de coordination. L'objectif est de gagner conjointement en mobilité, en force et en flexibilité. *RDV avec Béatrice de Montalier et Karina Filbien le dimanche 18 mars de 10h30 à 11h15.*

- *La posture bien-être*. Les douleurs lombaires, des épaules ou de la nuque peuvent affecter la qualité de vie. Cet atelier propose d'apprendre à se remettre en mouvement, à se détendre et à renforcer ces muscles posturaux. *RDV avec Waly Fall le dimanche 18 mars de 18h00 à 18h30.*



Waly Fall

La 31ème édition déménagement !

Cette prochaine édition sera marquée par les changements de halls dus à la rénovation du parc des expositions de la Porte de Versailles. Pour la plus grande satisfaction des participants, des espaces plus spacieux et un tout nouveau parcours de visite seront proposés. Vous retrouverez donc au:

- Pavillon 5.1 Nutrition sportive, animations, sportswear, Espaces dédiés, Podium Body Fitness.
- Pavillon 5.2 – 5.3 Équipements & accessoires, sportswear, clubs & formations, bien-être, digital & conseil, Espace Zen, Espace conférences.
- Pavillon 2.1 2 conventions : Les Mills +Total Freestyle.

3 jours intenses !

L'occasion de comparer, choisir, acheter, tester de nouveaux produits ou concepts et de se projeter dans l'univers du fitness avec plus de 220 marques présentes. Body Fitness Paris est la plateforme privilégiée mettant en relation tous les professionnels du fitness et le grand public. Les animations organisées par les professionnels du secteur, dévoileront les dernières activités fitness tendances. People, athlètes, grands sportifs, influenceurs seront présents sur le salon pour des rencontres uniques et exclusives.

RENDEZ-VOUS Les 16, 17 et 18 mars 2018 à la Porte de Versailles, Pavillons 5.1 /5.2/5.3/2.1



Nadia Runs



PARIS

RUNNEUSE , HYPERACTIVE ET PARISIENNE



LE SALON DU FITNESS DEVIENT AUSSI ZEN

✍️ Nadia Jas 📁 Bien-être, Course, Evénements sportifs, Fitness 📌 Fitness, salon fitness, zen
💬 3 commentaires

Le Salon du Fitness arrive prochainement le week-end du 16,17 et 18 mars prochain. J'avais l'habitude d'y aller depuis leurs débuts. Curieuse comme je suis, j'avais envie de connaître les nouveautés fitness et les nouvelles tendances (wellness, functional training, nutrition et coaching).

Chaque année, je me demande ce qu'ils inventeront pour nous faire transpirer. Personnellement, je vais voir les marques de vêtements, les nouvelles activités proposées et aussi tester les nouveautés, discuter avec les gens et humer l'air du fitness.

On est loin de la vitrine du fitness avec des personnes bodybuildés (il en reste encore d'ailleurs). Le fitness s'ouvre vers de multiples horizon et cette année, on sent le bien-être venir en force. Évidemment, c'est une tendance que l'on note et que l'on relaie depuis quelques années déjà. Avec des nouveaux espaces beaucoup plus grands.



Le parcours est simple : trois pavillons aux thématiques différentes.

Pavillon 5.1: Nutrition sportive, animations, sportswear, espaces dédiés, podium Body Fitness

Pavillon 5.2/5.3: Equipements et accessoires, sportswear, club formation, bien-être, digital, conseil et espace zen et conférences.

Pavillon 2.1: Conventions Les Mills et Total Freestyle.

Certes, les conventions sont hyper intéressantes mais je vais plutôt me focaliser sur le nouvel espace zen.

Zen, soyez zen

Le marché du bien-être est en hausse et on le remarque au quotidien. Et bien évidemment, la pratique des activités dites zen apporte un **équilibre à notre corps**, surtout quand on est très souvent à travailler le cardio avec le running et le Fitness.

Les différentes pratiques zen sont nombreuses : **La méditation :** Je la pratique depuis longtemps et je suis en train de me former pour pouvoir enseigner. Ce sera l'occasion de pratiquer avec Alain Yardim, Marie-Odile Roux et Marie-Catherine Thauvin.

- **Le Garuda :** Une technique qui associe méditation, yoga, danse et Tai Chi. Ce sera l'occasion de suivre une séance dynamique, fluide et mental. Avec Eva Winskill.
- **Aria Crescendo :** la professeur star. J'ai déjà pratiqué avec elle. Elle propose sa méthode Le warrior Yoga. C'est un yoga plus physique. On tient mais on a vite chaud.
- **Feldenkrais :** une prise de conscience des mouvements de son corps pour tous tout en apportant une meilleure flexibilité et une meilleure mobilité du corps.
- **Qi Gong:** Une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration. J'avais déjà essayé et c'est vraiment une maîtrise du mouvement et de la respiration. Un bon moment pour faire attention à soi. J'en ai parlé déjà ici avec la Respirale
- **Yoga Vinyasa dynamique:** un yoga plus dynamique et plus fluide : avec un enchaînement de postures.
- **Le yoga :** une discipline du corps et de l'esprit. J'en ai déjà parlé ici.
- **Le Postural Ball :** une activité physique que j'avais déjà testé auparavant. Et ce sera un plaisir de revoir Nadine Garcia. Mon billet ici.
- **Le Pilates :** ce sont des exercices posturaux et bien physiques. Les muscles sont sollicités en profondeur pour tonifier son corps.
- **Le Qi Dance :** un mélange artistique d'expression personnelle et artistique. Entre la danse et les pratiques énergétiques chinoises.
- **Le port de bras:** du stretching dynamique en harmonie avec le travail de bras et des mains. Tout cela pour gagner en mobilité, en force et en flexibilité.
- **Posture bien-être :** comment réapprendre à rétablir une posture saine et se détendre tout en renforçant les muscles posturaux.

Retrouvez le programme ici.

J'espère simplement que ces espaces zen seront bien loin des espaces Fitness pour pouvoir apprécier ces activités.

Les suivre sur Twitter @mondialfitness, Facebook et YouTube.

Rendez-vous les 16, 17 et 18 mars 2018.

Pourquoi y aller ?

Je suis certaine que ces trois jours de salon seront très instructifs. Et surtout, ce sera l'occasion

Comment y aller ? Plutôt en métro – ligne 12 Porte de Versailles.

Combien ? Soit **10€ la journée** au lieu de 14€ sur place ou un pass de 24 € pour les 3 jours. Ça vaut le coup de tenter.

Si vous patientez jusqu'à lundi prochain, un concours sympa pour gagner des places aura lieu sur mon Instagram Nadiarunsparis avec JBL Audio.

On s'y retrouve ?

À bientôt,

Nadia

Beauty Toaster

Mon Journal Beauté

[MAKE UP](#)[CHEVEUX](#)[SOIN](#)[SPEED LIST](#)[RESPIRATION](#)[PODCAST](#)[CONTACT](#)

Dans **RESPIRATION**

Changer sa *pratique* sportive

15/03/2018 - PAS DE COMMENTAIRE

15/03/2018 - PAS DE COMMENTAIRE



Faire dans la douceur

Depuis quelques mois, je fais plus attention à moi. Terminé les séances d'effort excessives. Même si je continue à courir, c'est ma soupape (j'en parlais dans [5 bonnes raisons de courir](#)). Je ne sais pas si c'est l'âge (c'est certainement ça) mais plus ça va, plus j'ai envie d'aller vers des activités plus softs. Je veux approfondir ma pratique du yoga, mais plutôt dans un studio, parce que les cours collectifs dans les grandes salles de sport, c'est pas possible. Quand on débute, on a besoin d'être guidé, corrigé. Impossible dans un cours à 30 ! D'ailleurs, rien à voir, mais quand j'ai découvert le **Studio Reformation** de **Cassandra Mugnier** que j'ai interviewée dans ce **podcast**, j'ai vraiment réalisé que les cours en surnombre n'étaient vraiment plus pour moi.

Vous êtes comme moi ? Ce week-end à Paris se tient à Paris le Salon Body Fitness. Je déteste aller dans les salons en général, c'est vraiment pas mon trip (ahahah, c'est une expression de vieille ça !). Il fait trop chaud, y'a du monde, bref, c'est vraiment pas le genre d'endroit où je me sens à ma place. Pourtant cette année, je vais bien changer d'avis.

Pourquoi ? Parce que pour la première fois, le salon du fitness fait une place à devinez quoi ? Le yoga, la méditation, le Feldenkrais, le QI Gong... Normal, c'est la tendance forte du moment. Moi-même, pourtant fitness addict, je suis en train de glisser doucement vers des pratiques plus... Non, douces, n'est pas le mot en fait. C'est super tonique. Je suis des profs sur Insta qui font des trucs de malades, ça prend parfois des allures de Cirque du Soleil, mais bon, chacun son truc, hein.



Au salon, je me suis laissé dire qu'il y aurait même une démo de Port de Bras, une technique inspirée de la danse classique, inventée en Russie. C'est super gracieux et ça demande une bonne concentration car ce sont des chorégraphies. A mon avis impossible d'avoir des ailes de Batman si on pratique régulièrement et ça donne un joli port de tête, enfin si on fait l'effort de s'appliquer.

Donc direction le Salon ce week-end, un bon moyen pour s'initier **gratuitement** à quelques activités. Perso, je testerais bien la méditation. Alors, on se voit là-bas ? Parce que moi, j'y vais, peut-être qu'on se croîsera 😊 . **Salon du Body Fitness du 16 au 18 mars, à la Porte de Versailles.**

Et vous le sport, c'est quoi pour vous ? Un enfer, un mal nécessaire, un plaisir ? Faites-nous partager vos expériences.

Petit bonus pour celles qui découvrent le blog et pour celles qui aimeraient savoir comment gérer la fin de l'hiver. J'avais eu la chance de recueillir les **conseils de Moraima Gaetmank** pour passer de l'hiver à au printemps sans trop de casse. A relire pour rester en forme. Namaste.

FITNESS

MÉDITATION

PILATES

PORT DE BRAS

SLIDER

SPORT

YOGA



BLOG DE GEORGE CAPRA
COACH SPORTIF

<https://gregory-capra.blogspot.fr/2018/03/dark-vador-au-salon-body-fitness-paris.html>

vendredi 23 mars 2018

Les remerciements de Body Fitness Paris 2018



Je me sens vraiment un VIP lorsque je reçois un tel message : *"Un grand merci pour votre participation au salon Body Fitness Paris 2018. Nous avons déjà hâte de vous retrouver pour la prochaine édition, les 15, 16, et 17 mars 2019 à Paris, Porte de Versailles !"*

En attendant, je reste connecté, je suis l'actualité de Body Fitness Paris en me rendant sur le site [Body Fitness Paris](#), sur les pages [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#) et je bloque les dates 2019 sur mon agenda !

Mes articles précédents sur le salon Body Fitness Paris 2018 :

- Dark Vador au salon Body Fitness Paris 2018

<https://gregory-capra.blogspot.fr/2018/03/dark-vador-au-salon-body-fitness-paris.html>

- Jess Vill au salon Body Fitness Paris 2018

<http://gregory-capra.blogspot.fr/2018/03/jess-vill-au-salon-body-fitness-paris.html>

- La nutrition sportive au salon Body Fitness Paris 2018

<http://gregory-capra.blogspot.fr/2018/03/la-nutrition-sportive-au-salon-body.html>

dimanche 18 mars 2018

Dark Vador au salon Body Fitness Paris 2018



Anakin et Luke Skywalker

Les visiteurs sont éberlués mais ce n'est finalement pas si étonnant de croiser Dark Vador alias Anakin Skywalker dans les allées du salon Body Fitness Paris 2018 puisqu'il est le fils de la Force !



Anakin et Luke Skywalker

Il déambule entre les stands, toujours accompagné de Luke Skywalker, son fils. Il est suivi, en permanence par un photographe ou un cameraman. Quand il est enlevé sa cape noire, c'est qu'il va y avoir de l'action !



lundi 19 mars 2018

Jess Vill au salon Body Fitness Paris 2018



Jess Vill sur le stand Panatta

Cette année, toujours à Paris Expo, porte de Versailles, le salon Body Fitness Paris s'agrandit et investit les pavillons :

- 5.1 pour la nutrition sportive, les animations et le sportswear,
- 5.2 et 5. 3 pour les équipements & accessoires, le sportswear, les clubs & formations, le bien-être et le digital & conseil,
- 2.1 pour les conventions Les Mills et Total Freestyle.



Jess Vill sur le stand Panatta

Les visiteurs sont toujours aussi nombreux, peut-être même de plus nombreux. Au milieu de la foule, je reconnais un ami : Jess Vill, animateur sur le stand Panatta. Comme il le dit : *"Chez Panatta, les modèles sont naturels et heureux"* !

mardi 20 mars 2018

La nutrition sportive au salon Body Fitness Paris 2018



Les athlètes Bulk Powder

Quel que soit le type de compétition, il est essentiel d'avoir un avantage sur la concurrence. Cet avantage peut être acquis par un meilleur entraînement ou parfois simplement par une nutrition sportive mieux adaptée à votre objectif.



Les dédicaces Bulk Powder

Au salon Body Fitness Paris 2018, les grandes marques font la promotion de produits adaptés à tous types de pratique sportive, que vous soyez sportif professionnel ou simplement un amateur passionné, et ce quels que soient vos objectifs.

Que vous pratiquiez le triathlon, les courses OCR, le MMA, le bodybuilding, ou simplement que vous soyez en régime prise de masse, diète ou en phase de rééquilibrage alimentaire, elles proposent tous les ingrédients pour répondre à vos besoins.

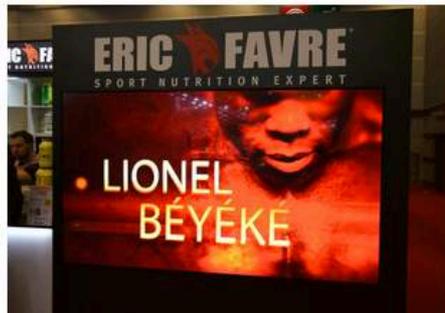


Vous êtes ici [Accueil](#) / [Evènement](#) / [rencontres](#) / [Body Fitness 2018 Paris, un salon des sports de force et du fitness enfin au niveau de l'Europe !](#)

Body Fitness 2018 Paris, un salon des sports de force et du fitness enfin au niveau de l'Europe !

L'édition 2016 du Body Fitness parisien ne m'avait franchement pas convaincu et même à vrai dire, plutôt déçu. Couloirs étriqués, exposants les uns sur les autres, manque de places pour les marques qui, fatalement étaient peu nombreuses, ce Body Fitness 2016 faisait figure

de parent pauvre par rapport à d'autres salons européens du Fitness et des sports de force plus ambitieux comme le FIBO ou l'Arnold Classic par exemple.



02 - 04

2018

Aucun commentaire

par : eric

dans : Evènement / rencontres

Si je ne manque pas ces deux salons, je m'étais facilement dispensé du Body Fitness l'année dernière. Par contre, le Body Fitness 2018 pouvait déjà m'inspirer un peu plus cette année, surtout que mes amis [William Janssens](#), [Juanito Cordia](#), [Benjamin Hennequin](#), [Christophe Bonnefont](#), [Frédéric Delavier](#) et bien d'autres seraient sur place lors du salon. Avec le salon du livre à faire en même temps, j'étais déjà un peu plus motivé. Seule la fatigue liée au fait que je faisais deux salons en même temps aurait pu réduire ma motivation mais finalement, j'ai passé un excellent week-end avec de belles découvertes et de nouvelles rencontres.

Deux salons sur 3 jours avec le Body Fitness où je devais y consacrer la moitié de mon temps



J'étais présent au salon du livre pour y rencontrer des éditeurs concernant plusieurs sujets d'écriture en relation plus ou moins directe à la nutrition et aux sports de force. Je me devais aussi d'être présent au Body Fitness 2018 pour des raisons professionnelles, certaines étant en lien avec un de mes sujets de rédaction, pour un ouvrage qui devrait se terminer en fin d'année, et plus particulièrement dans le domaine de la psychanalyse. Dans ce domaine des sciences humaines, la question du corps n'a pas toujours reçue la place qu'elle mérite, à part peut-être lorsqu'il s'agit de considérer le corps sur un plan purement psychiatrique, du côté des psychoses plus précisément, de l'hystérie et de la schizophrénie en particulier.

Du côté des folies douces par contre, il nous reste des champs entiers à défricher, et le monde des musclés en fait partie, du moins quant à ses excès. Je n'étais pourtant pas venu exclusivement au Body Fitness pour y étudier l'hybris et ses cas cliniques mais déjà pour passer un bon moment dans un univers sportif encore trop mal considéré en France et en Europe même si le business y est plus ou moins florissant. Cet univers, c'est aussi ma communauté sportive depuis 27 ans et je m'étonne toujours que notre discipline sportive y soit toujours aussi mal comprise.

Le Body Fitness 2018, un salon qui a déjà bien évolué en quelques années

Monde des sports de force, de la santé et du bien-être, le Body Fitness n'était pourtant que peu représentatif des pratiques sportives elle-mêmes et encore moins du marché de la **nutrition sportive**, un domaine où je suis professionnellement impliqué depuis près de 13 ans. L'édition 2018 m'aura donc étonné très positivement avec une mise en place du salon beaucoup plus spacieuse qu'en 2016 où deux halls sont désormais consacrés à l'évènement. Cette fois, ce Body Fitness est déjà plus en accord avec la réalité sportive et la réalité du marché. Le premier hall est constitué d'un rez de chaussé pour la partie **nutrition sportive** et bodybuilding alors que l'étage était réservé au matériel et équipements de musculation. Un second hall en contrebas était réservé au cours et conventions fitness. Par contre, si le Body Fitness a gagné de l'espace, l'organisation est toujours bien franco-française. Même si l'organisateur **Reed Exhibitions** est connu pour organiser des salons de grande ampleur dans le monde entier, le cas français reste toujours très particulier. Nous sommes en France et l'esprit français reste encore trop souvent caractérisé par le **chiasme** assez loufoque du désordre organisé et de l'organisation du désordre...



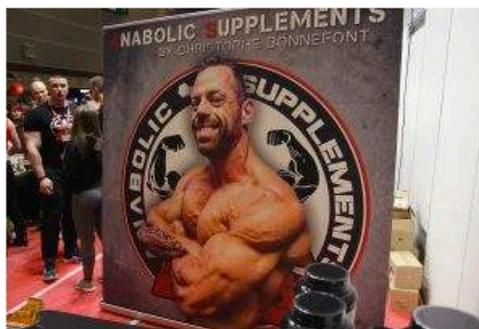
Quand le concept de salon Body Fitness à dimension « mondiale » se heurte à la vieille mentalité franco-française du désordre



Concernant le Body Fitness 2018 dans son ensemble, on y retrouve encore les mêmes défauts d'organisation par rapport aux années précédentes, avec une absence d'accueil à l'entrée du salon, à part un commissariat général placé à l'étage mais *au fond du hall*. Au moins cette fois, il ne s'agit plus d'emprunter cet escalier roulant assez grotesque pour se retrouver enfermé dans un hall surchauffé où les exposants se retrouvent coincés les uns sur les autres. Cette fois, chaque exposant a de la place pour s'exprimer et recevoir les visiteurs dans de bonnes conditions, même si le prix du mètre carré reste toujours aussi élevé pour les professionnels.

Cette réalité commerciale présente cependant à mon sens le défaut de privilégier les grandes enseignes au détriment des plus petites marques du marché. Comme on le voit d'ailleurs assez fréquemment, les grandes marques n'ont pas toujours le sens de l'innovation mais plutôt celui de la vente en quantité, aidée à grands renforts d'outrances marketings. Malheureusement, la quantité n'est que très rarement synonyme de qualité. Les marques plus modestes par contre, se défendent déjà mieux sur ce critère. L'innovation et la qualité nutritionnelle de leurs produits est déjà beaucoup plus palpable. Des marques comme Anabolic Supplements de **Christophe Bonnefont** ou celle d'Eric Favre en sont d'ailleurs les exemples les plus frappants. De toute évidence, les athlètes réclament de nouveaux produits, des compléments plus sains et plus à même de les aider à progresser sur le plan athlétique. Généralement, ce n'est pas chez les grossistes en Chine que nous allons les trouver.

Côté grandes marques, les français n'étaient pas en reste avec la présence de STC Nutrition par exemple ou de EAFit qui continuent à nous présenter des produits de qualité. Les marques étrangères étaient



également bien représentées avec par exemple les italiens de + Watt qui m'ont fait bonne impression mais surtout Nutrytec Laboratorios, fabricant espagnol de compléments alimentaires qui présente un large catalogue de compléments étendu sur plusieurs gammes dont une gamme bio particulièrement intéressante et innovante par la qualité ou la spécificité de ses produits (pains protéinés multi-céréales, bruns ou blancs, pains protéinés pour hamburgers, brioches et cookies protéinés mais aussi galette des rois protéinées (!) selon la saison). Question goût, leurs isolats et concentrés de lactosérum sont irréprochables, la qualité de leur protéine l'est aussi.

Certaines grandes marques comme Biotech ou Scitec étaient également présentes sur le Body Fitness même si concrètement, elles n'apportent pas grand chose de nouveau aux athlètes. Les espagnols de Boléro était également bien représentés. Ils tentent de fédérer plusieurs petites boutiques sans vraiment apporter, eux aussi, quelque chose de neuf ou d'intéressant sur le plan qualitatif et nutritionnel. Côté distributeurs et grossistes revendeurs, Nutrimeo était présent sur le salon. Prozis s'est d'ailleurs fait remarquer très positivement par ses animations sportives très suivies par les athlètes.

Côté français, le talent appartient aux petites marques françaises qui ne demandent qu'à grandir encore un peu...



Peptopro et Farine de papates douces Anabolic Supplements

Le vendredi, j'arrivais au Body Fitness vers 14 heures. Je découvrais le stand de Christophe Bonnefont et de sa marque **Anabolic Supplements**. Je ne connaissais pas encore Christophe et j'ai eu le grand plaisir de faire connaissance avec un athlète très jovial, sympathique et doué d'un esprit d'entreprise affirmé. Sa marque Anabolic Supplements, propose des compléments alimentaires originaux dont l'incontestable Peptopro et de la farine de **patates douces**, une idée originale pour les amateurs de glucides sains, afin de réaliser d'excellentes crêpes sucrées. Ici, le goût des crêpes n'a absolument rien à voir avec les préparations chimiques de pancakes

proposées par d'autres marques. Même les bodybuilders américains n'en reviennent pas ! Ils avaient littéralement pris possession du stand de Christophe Bonnefont et ne semblaient ne plus vouloir quitter la plaque de chauffe et la poêle à crêpes 😊 Plaisir renouvelé également de revoir notre physiologiste de l'exercice William Janssens, un collègue et camarade que je n'avais pas vu depuis le Vitafoods en 2016. Et enfin, j'avais le plaisir de rencontrer **Juanito Cordia**, entraîneur, rédacteur **Fitness Mag** et Youtuber bien connu dans notre petit monde du muscle !

Une première journée de reconnaissance du Body Fitness 2018 avec le plaisir de revoir mes amis !

Premier tour de reconnaissance sur le salon, mon impression s'avéra finalement très positive dans l'ensemble. Cette année, nous étions loin du salon Body Sardines de 2016 et des années précédentes. Il me restait encore l'étage à visiter au niveau des **machines et des appareils de musculation**.

Malheureusement, l'heure avait tourné et je devais à nouveau sauter dans le bus. Ma journée du samedi était consacrée au salon du livre mais je devais rejoindre mes camarades en soirée pour le repas organisé par l'association Fitness Nations et **Planète Muscle** de **Thierry Tsagalos**, créateur du forum historique des sports de force, de la musculation et du fitness. Disons que Thierry ira jusqu'aux compétitions « Bikini » mais pour ma part, faisant encore partie de la vieille école, j'ai toujours un peu de mal avec le principe 😊



Avec William Janssens et l'équipe Anabolic Supplements !

Finalement, nous avons passé un très bon moment avec Thierry Tsagalos, Christophe Bonnefont et son équipe mais aussi **Daniel Fournier** (Youtuber de son état) et notre Frédéric Delavier national, sans que notre sport ne serait sans doute pas le même. Après le repas, nous n'avons pas pu nous empêcher d'aller boire un verre avec Frédéric, Thierry Tsagalos, Laurent Fournier et d'autres personnes très sympathiques pour finalement terminer la soirée jusqu'à une heure du matin. Notre Frédéric Delavier est amateur de Tolstoï, il nous aura vraiment marqué ce soir là en nous narrant sa vie et ses déboires. Comment est-il possible qu'un tel écrivain soit mort ainsi, dans l'anonymat d'une simple gare ? Retour à l'hôtel pour une courte nuit de sommeil où m'attendait un dimanche bien chargée, histoire de découvrir l'étage des appareils et machine de musculation et cardio training, ainsi que la conférence de Benjamin Hennequin sur le Fitgame. Initialement prévue à 14h30, Benjamin et son collègue Jérôme devait finalement nous faire part de leur vision du Fitgame à 15h30. De là, je me vois donc un peu obligé de couper l'article en deux parties, celui-ci représente déjà une grosse tartine (à la farine de papates douces).



BODY FITNESS PARIS 2018 : SOUS LE SIGNE DU ZEN

Publié le [27 février 2018](#) | par [Clarisse Nénard](#) | [Poster un commentaire](#)



Les passionnés et les professionnels de fitness pourront à nouveau échanger, découvrir et se divertir autour de leur passion commune à l'occasion de la nouvelle édition du salon *Body Fitness Paris* du 16 au 18 mars 2018. Cette année, le zen fait son entrée au salon.

Chaque année le Body Fitness Paris se renouvelle pour apporter toujours plus d'animations et d'expériences et refléter les dernières tendances du secteur. C'est pourquoi un nouvel espace sera dédié à la pratique zen.

Alors que tout semble les opposer, la douceur et l'équilibre apportés par ces activités se combinent avec la force et l'endurance propre au fitness. La complémentarité du fitness et de ce « nouveau » courant zen permet les entraînements croisés, de travailler différemment le renforcement musculaire, de booster ses performances et d'améliorer la récupération.

De nombreux français se lancent dans de nouvelles disciplines telles que le yoga, la méditation, la relaxation, qui sortent des codes habituels du fitness et dont on perçoit principalement les bienfaits sur la respiration et le stress.

Travailler en harmonie l'esprit et le corps apporte un bien-être intérieur bénéfique pour une meilleure santé. Pendant 3 jours, l'Espace Zen proposera des cours gratuits pour les novices et les férus de détente.

La Méditation permet de libérer le stress accumulé, de favoriser les expériences et les intentions positives pour profiter de la tranquillité de la conscience. C'est un entraînement de l'esprit, qui consiste à porter une attention particulière sur un certain objet de pensée. La méditation vise à produire la paix intérieure et la vacuité de l'esprit.

RDV avec Alain Yardim, le vendredi 16 mars de 18h00 à 18h30 Avec Marie-Odile Roux, le samedi 17 mars de 10h30 à 11h15 Avec Marie-Catherine Thauvin, le dimanche 18 mars de 15h30 à 16h15.

Le Yoga aide à atteindre un état de perfection et d'équilibre entre le corps et l'esprit. Cette discipline éveille à la sagesse, à la joie et au bien-être, elle est bénéfique aussi bien sur le plan physique que mental. Les 5 grands principes sont : la relaxation, l'exercice, la respiration, l'alimentation saine, la pensée positive et la méditation. RDV avec Carole Leichtmann, le vendredi 16 mars de 10h30 à 11h15 et Aria Crescendo de 14h50-15h35.



Daniela Rodrigues

Le Vinyasa Dynamique facilite l'élimination des toxines par la respiration et des mouvements fluides. À

la différence du yoga Ashtanga duquel il s'inspire, le yoga Vinyasa est constitué de séries non figées. Tout repose sur l'enchaînement régulier des postures, sans discontinuer et à un rythme très dynamique. Cette forme de yoga a le côté ludique d'un cours de fitness avec les bienfaits relaxants des postures traditionnelles. RDV avec Daniela Rodrigues le samedi 17 mars de 12H40 à 13H25 et le dimanche 18 mars de 13h00 à 13h45 et de 16h45 à 17h30.

Le Garuda est une philosophie unique qui associe méditation, yoga, danse et taï Chi.



Aria Crescendo



Eva Winskill - Le Loft Fit

Les séances alliant un travail dynamique, fluide, rythmé et mental permettent d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance. L'accent est mis sur la fluidité du geste pour délier les tissus profonds du corps et les articulations permettant de tonifier l'ensemble du corps. Le Garuda est bénéfique pour l'esprit et le corps en exigeant une concentration physique totale pendant les exercices. *RDV avec Eva Winskill, le vendredi 16 mars de 17h00 à 17h45 et le samedi 17 mars de 13h45 à 14h30.*



Anick Hausman

*Le Qi Gong est une véritable gymnastique de santé inspirée par la pensée philosophique chinoise. Il allie des mouvements fluides et continus à la concentration de l'esprit et une maîtrise de la respiration. Le Qi Gong favorise la détente et a pour vocation d'harmoniser le corps et l'esprit pour une meilleure vitalité. La pratique est destinée à renforcer et assouplir le corps mais également d'optimiser les fonctions de l'organisme pour entretenir la santé. Il est aussi bénéfique dans de multiples domaines : professionnel, sportif, artistique ou éducatif. *RDV avec Hausman Anick, le vendredi 16 mars de 11h35 à 12h20 et le samedi 17 mars de 15h55 à 16h40.**

Le Pilates est composé d'un ensemble d'exercices posturaux et de mouvements.

Particulièrement complète, cette méthode douce permet de travailler en profondeur les grands groupes musculaires et de solliciter le corps dans sa globalité pour le tonifier et ainsi d'améliorer l'alignement corporel. La méthode Pilates repose sur 8 principes de base : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. *RDV avec Béatrice de Montalier, le vendredi 16 mars de 12h40 à 13h25 et samedi 17 mars de 11h35 à 12h20. Rdv avec Karina Filbien, la team Total Freestyle et Béatrice de Montalier le dimanche 18 mars de 11h45.*



Béatrice Montalier



Nadine Garcia – Postural Ball®

*Le Postural Ball® est une activité physique et de bien-être « sport-santé » qui se pratique en contact permanent avec un ballon de Klein. Cette méthode permet de prévenir les problèmes de dos, de travailler sa posture et son équilibre. Les bénéfices sont multiples, renforcer en profondeur tous les muscles du corps, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, se détendre et déstresser, tout en prenant conscience de son corps. *RDV avec Nadine Garcia, sa créatrice, le vendredi 16 mars de 15h55 à 16h40 et le samedi 17 mars de 14h50 à 15h35.**

*La méthode Feldenkrais permet aux pratiquants de prendre conscience des différentes façons de se mouvoir et d'améliorer les fonctions corporelles et mentales. Elle permet de corriger une mauvaise posture, d'améliorer la flexibilité et la mobilité du corps. *RDV avec Franck Koutchinsky, le vendredi 16 mars de 13h45 à 14h30 le samedi 17 mars de 17h00 à 17h45 et le dimanche 18 mars de 14h15 à 15h00.**

Le Qi Dance est une

pratique de Qi Gong qui se situe à la confluence des pratiques énergétiques chinoises (Qi Gong, Taiji Quan, Méditation et Arts Martiaux) et des danses traditionnelles et contemporaines. Le Qi Dance ouvre un nouvel espace d'expérience entre le corps, les émotions, la conscience et la création. Cette méthode, favorise une transformation des relations de l'être à soi, aux autres et à l'environnement. Il repose sur des situations d'improvisations et de jeux individuels ou collectifs pour permettre de laisser exprimer les émotions et de travailler la créativité. *RDV avec Ke wen et l'association Les Temps du Corps le dimanche 18 mars de 18h00 à 18h30.*



Ke Wen – Les Temps du Corps



Deux ateliers

- *Le port de gras*, une série d'exercices et de stretching dynamique, combinée avec le travail des bras et des mains. Cette cours développe l'harmonie des mouvements tout en assurant un travail de coordination. L'objectif est de gagner conjointement en mobilité, en force et en flexibilité. *RDV avec Béatrice de Montalier et Karina Filbien le dimanche 18 mars de 10h30 à 11h15.*

- *La posture bien-être*. Les douleurs lombaires, des épaules ou de la nuque peuvent affecter la qualité de vie. Cet atelier propose d'apprendre à se remettre en mouvement, à se détendre et à renforcer ces muscles posturaux. *RDV avec Waly Fall le dimanche 18 mars de 18h00 à 18h30.*



Waly Fall

La 31ème édition déménagement !

Cette prochaine édition sera marquée par les changements de halls dus à la rénovation du parc des expositions de la Porte de Versailles. Pour la plus grande satisfaction des participants, des espaces plus spacieux et un tout nouveau parcours de visite seront proposés. Vous retrouverez donc au:

- Pavillon 5.1 Nutrition sportive, animations, sportswear, Espaces dédiées, Podium Body Fitness.
- Pavillon 5.2 – 5.3 Équipements & accessoires, sportswear, clubs & formations, bien-être, digital & conseil, Espace Zen, Espace conférences.
- Pavillon 2.1 2 conventions : Les Mills +Total Freestyle.

3 jours intenses !

L'occasion de comparer, choisir, acheter, tester de nouveaux produits ou concepts et de se projeter dans l'univers du fitness avec plus de 220 marques présentes. Body Fitness Paris est la plateforme privilégiée mettant en relation tous les professionnels du fitness et le grand public. Les animations organisées par les professionnels du secteur, dévoileront les dernières activités fitness tendances. People, athlètes, grands sportifs, influenceurs seront présents sur le salon pour des rencontres uniques et exclusives.

RENDEZ-VOUS Les 16, 17 et 18 mars 2018 à la Porte de Versailles, Pavillons 5.1 /5.2/5.3/2.1



Nadia Runs



PARIS

RUNNEUSE , HYPERACTIVE ET PARISIENNE



LE SALON DU FITNESS DEVIENT AUSSI ZEN

✍ Nadia Jas 📁 Bien-être, Course, Evénements sportifs, Fitness 💎 Fitness, salon fitness, zen
💬 3 commentaires

Le Salon du Fitness arrive prochainement le week-end du 16,17 et 18 mars prochain. J'avais l'habitude d'y aller depuis leurs débuts. Curieuse comme je suis, j'avais envie de connaître les nouveautés fitness et les nouvelles tendances (wellness, functional training, nutrition et coaching).

Chaque année, je me demande ce qu'ils inventeront pour nous faire transpirer. Personnellement, je vais voir les marques de vêtements, les nouvelles activités proposées et aussi tester les nouveautés, discuter avec les gens et humer l'air du fitness.

On est loin de la vitrine du fitness avec des personnes bodybuildés (il en reste encore d'ailleurs). Le fitness s'ouvre vers de multiples horizon et cette année, on sent le bien-être venir en force. Évidemment, c'est une tendance que l'on note et que l'on relaie depuis quelques années déjà. Avec des nouveaux espaces beaucoup plus grands.



Le parcours est simple : trois pavillons aux thématiques différentes.

Pavillon 5.1: Nutrition sportive, animations, sportswear, espaces dédiés, podium Body Fitness

Pavillon 5.2/5.3: Equipements et accessoires, sportswear, club formation, bien-être, digital, conseil et espace zen et conférences.

Pavillon 2.1: Conventions Les Mills et Total Freestyle.

Certes, les conventions sont hyper intéressantes mais je vais plutôt me focaliser sur le nouvel espace zen.

Zen, soyez zen

Le marché du bien-être est en hausse et on le remarque au quotidien. Et bien évidemment, la pratique des activités dites zen apporte un **équilibre à notre corps**, surtout quand on est très souvent à travailler le cardio avec le running et le Fitness.

Les différentes pratiques zen sont nombreuses : **La méditation** : Je la pratique depuis longtemps et je suis en train de me former pour pouvoir enseigner. Ce sera l'occasion de pratiquer avec Alain Yardim, Marie-Odile Roux et Marie-Catherine Thauvin.

- **Le Garuda** : Une technique qui associe méditation, yoga, danse et Tai Chi. Ce sera l'occasion de suivre une séance dynamique, fluide et mental. Avec Eva Winskill.
- **Aria Crescendo** : la professeur star. J'ai déjà pratiqué avec elle. Elle propose sa méthode Le warrior Yoga. C'est un yoga plus physique. On tient mais on a vite chaud.
- **Feldenkrais** : une prise de conscience des mouvements de son corps pour tout en apportant une meilleure flexibilité et une meilleure mobilité du corps.
- **Qi Gong**: Une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration. J'avais déjà essayé et c'est vraiment une maîtrise du mouvement et de la respiration. Un bon moment pour faire attention à soi. J'en ai parlé déjà ici avec la Respirale
- **Yoga Vinyasa dynamique**: un yoga plus dynamique et plus fluide : avec un enchaînement de postures.
- **Le yoga** : une discipline du corps et de l'esprit. J'en ai déjà parlé ici.
- **Le Postural Ball** : une activité physique que j'avais déjà testé auparavant. Et ce sera un plaisir de revoir Nadine Garcia. Mon billet ici.
- **Le Pilates** : ce sont des exercices posturaux et bien physiques. Les muscles sont sollicités en profondeur pour tonifier son corps.
- **Le Qi Dance** : un mélange artistique d'expression personnelle et artistique. Entre la danse et les pratiques énergétiques chinoises.
- **Le port de bras**: du stretching dynamique en harmonie avec le travail de bras et des mains. Tout cela pour gagner en mobilité, en force et en flexibilité.
- **Posture bien-être** : comment réapprendre à rétablir une posture saine et se détendre tout en renforçant les muscles posturaux.

Retrouvez le programme ici.

J'espère simplement que ces espaces zen seront bien loin des espaces Fitness pour pouvoir apprécier ces activités.

Les suivre sur Twitter @mondialfitness, Facebook et YouTube.

Rendez-vous les 16, 17 et 18 mars 2018.

Pourquoi y aller ?

Je suis certaine que ces trois jours de salon seront très instructifs. Et surtout, ce sera l'occasion

Comment y aller ? Plutôt en métro – ligne 12 Porte de Versailles.

Combien ? Soit **10€ la journée** au lieu de 14€ sur place ou un pass de 24 € pour les 3 jours. Ça vaut le coup de tenter.

Si vous patientez jusqu'à lundi prochain, un concours sympa pour gagner des places aura lieu sur mon Instagram Nadiarunsparis avec JBL Audio.

On s'y retrouve ?

À bientôt,

Nadia

Beauty Toaster

Mon Journal Beauté

[MAKE UP](#)[CHEVEUX](#)[SOIN](#)[SPEED LIST](#)[RESPIRATION](#)[PODCAST](#)[CONTACT](#)

Dans **RESPIRATION**

Changer sa *pratique* sportive

15/03/2018 - PAS DE COMMENTAIRE

15/03/2018 - PAS DE COMMENTAIRE



Faire dans la douceur

Depuis quelques mois, je fais plus attention à moi. Terminé les séances d'effort excessives. Même si je continue à courir, c'est ma soupape (j'en parlais dans [5 bonnes raisons de courir](#)). Je ne sais pas si c'est l'âge (c'est certainement ça) mais plus ça va, plus j'ai envie d'aller vers des activités plus softs. Je veux approfondir ma pratique du yoga, mais plutôt dans un studio, parce que les cours collectifs dans les grandes salles de sport, c'est pas possible. Quand on débute, on a besoin d'être guidé, corrigé. Impossible dans un cours à 30 ! D'ailleurs, rien à voir, mais quand j'ai découvert le **Studio Reformation** de **Cassandra Mugnier** que j'ai interviewée dans ce **podcast**, j'ai vraiment réalisé que les cours en surnombre n'étaient vraiment plus pour moi.

Vous êtes comme moi ? Ce week-end à Paris se tient à Paris le Salon Body Fitness. Je déteste aller dans les salons en général, c'est vraiment pas mon trip (ahahah, c'est une expression de vieille ça !). Il fait trop chaud, y'a du monde, bref, c'est vraiment pas le genre d'endroit où je me sens à ma place. Pourtant cette année, je vais bien changer d'avis.

Pourquoi ? Parce que pour la première fois, le salon du fitness fait une place à devinez quoi ? Le yoga, la méditation, le Feldenkrais, le QI Gong... Normal, c'est la tendance forte du moment. Moi-même, pourtant fitness addict, je suis en train de glisser doucement vers des pratiques plus... Non, douces, n'est pas le mot en fait. C'est super tonique. Je suis des profs sur Insta qui font des trucs de malades, ça prend parfois des allures de Cirque du Soleil, mais bon, chacun son truc, hein.



Au salon, je me suis laissé dire qu'il y aurait même une démo de Port de Bras, une technique inspirée de la danse classique, inventée en Russie. C'est super gracieux et ça demande une bonne concentration car ce sont des chorégraphies. A mon avis impossible d'avoir des ailes de Batman si on pratique régulièrement et ça donne un joli port de tête, enfin si on fait l'effort de s'appliquer.

Donc direction le Salon ce week-end, un bon moyen pour s'initier **gratuitement** à quelques activités. Perso, je testerais bien la méditation. Alors, on se voit là-bas ? Parce que moi, j'y vais, peut-être qu'on se croquera 😊 . **Salon du Body Fitness du 16 au 18 mars, à la Porte de Versailles.**

Et vous le sport, c'est quoi pour vous ? Un enfer, un mal nécessaire, un plaisir ? Faites-nous partager vos expériences.

Petit bonus pour celles qui découvrent le blog et pour celles qui aimeraient savoir comment gérer la fin de l'hiver. J'avais eu la chance de recueillir les **conseils de Moraima Gaetmank** pour passer de l'hiver à au printemps sans trop de casse. A relire pour rester en forme. Namaste.

FITNESS

MÉDITATION

PILATES

PORT DE BRAS

SLIDER

SPORT

YOGA



BLOG DE GEORGE CAPRA
COACH SPORTIF

<https://gregory-capra.blogspot.fr/2018/03/dark-vador-au-salon-body-fitness-paris.html>

vendredi 23 mars 2018

Les remerciements de Body Fitness Paris 2018



Body Fitness Paris 2018

Je me sens vraiment un VIP lorsque je reçois un tel message : *"Un grand merci pour votre participation au salon Body Fitness Paris 2018. Nous avons déjà hâte de vous retrouver pour la prochaine édition, les 15, 16, et 17 mars 2019 à Paris, Porte de Versailles !"*

En attendant, je reste connecté, je suis l'actualité de Body Fitness Paris en me rendant sur le site [Body Fitness Paris](#), sur les pages [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#) et je bloque les dates 2019 sur mon agenda !

Mes articles précédents sur le salon Body Fitness Paris 2018 :

- Dark Vador au salon Body Fitness Paris 2018

<https://gregory-capra.blogspot.fr/2018/03/dark-vador-au-salon-body-fitness-paris.html>

- Jess Vill au salon Body Fitness Paris 2018

<http://gregory-capra.blogspot.fr/2018/03/jess-vill-au-salon-body-fitness-paris.html>

- La nutrition sportive au salon Body Fitness Paris 2018

<http://gregory-capra.blogspot.fr/2018/03/la-nutrition-sportive-au-salon-body.html>

dimanche 18 mars 2018

Dark Vador au salon Body Fitness Paris 2018



Anakin et Luke Skywalker

Les visiteurs sont éberlués mais ce n'est finalement pas si étonnant de croiser Dark Vador alias Anakin Skywalker dans les allées du salon Body Fitness Paris 2018 puisqu'il est le fils de la Force !



Anakin et Luke Skywalker

Il déambule entre les stands, toujours accompagné de Luke Skywalker, son fils. Il est suivi, en permanence par un photographe ou un cameraman. Quand il est enlevé sa cape noire, c'est qu'il va y avoir de l'action !



lundi 19 mars 2018

Jess Vill au salon Body Fitness Paris 2018



Jess Vill sur le stand Panatta

Cette année, toujours à Paris Expo, porte de Versailles, le salon Body Fitness Paris s'agrandit et investit les pavillons :

- 5.1 pour la nutrition sportive, les animations et le sportswear,
- 5.2 et 5. 3 pour les équipements & accessoires, le sportswear, les clubs & formations, le bien-être et le digital & conseil,
- 2.1 pour les conventions Les Mills et Total Freestyle.



Jess Vill sur le stand Panatta

Les visiteurs sont toujours aussi nombreux, peut-être même de plus nombreux. Au milieu de la foule, je reconnais un ami : Jess Vill, animateur sur le stand Panatta. Comme il le dit : *"Chez Panatta, les modèles sont naturels et heureux"* !

mardi 20 mars 2018

La nutrition sportive au salon Body Fitness Paris 2018



Les athlètes Bulk Powder

Quel que soit le type de compétition, il est essentiel d'avoir un avantage sur la concurrence. Cet avantage peut être acquis par un meilleur entraînement ou parfois simplement par une nutrition sportive mieux adaptée à votre objectif.



Les dédicaces Bulk Powder

Au salon Body Fitness Paris 2018, les grandes marques font la promotion de produits adaptés à tous types de pratique sportive, que vous soyez sportif professionnel ou simplement un amateur passionné, et ce quels que soient vos objectifs.

Que vous pratiquiez le triathlon, les courses OCR, le MMA, le bodybuilding, ou simplement que vous soyez en régime prise de masse, diète ou en phase de rééquilibrage alimentaire, elles proposent tous les ingrédients pour répondre à vos besoins.

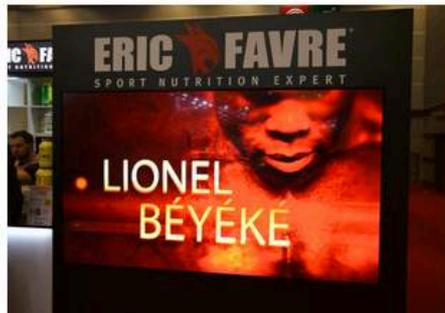


Vous êtes ici [Accueil](#) / [Evènement](#) / [rencontres](#) / [Body Fitness 2018 Paris, un salon des sports de force et du fitness enfin au niveau de l'Europe !](#)

Body Fitness 2018 Paris, un salon des sports de force et du fitness enfin au niveau de l'Europe !

L'édition 2016 du Body Fitness parisien ne m'avait franchement pas convaincu et même à vrai dire, plutôt déçu. Couloirs étriqués, exposants les uns sur les autres, manque de places pour les marques qui, fatalement étaient peu nombreuses, ce Body Fitness 2016 faisait figure

de parent pauvre par rapport à d'autres salons européens du Fitness et des sports de force plus ambitieux comme le FIBO ou l'Arnold Classic par exemple.



02 - 04

2018

Aucun commentaire

par : eric

dans : Evènement / rencontres

Si je ne manque pas ces deux salons, je m'étais facilement dispensé du Body Fitness l'année dernière. Par contre, le Body Fitness 2018 pouvait déjà m'inspirer un peu plus cette année, surtout que mes amis [William Janssens](#), [Juanito Cordia](#), [Benjamin Hennequin](#), [Christophe Bonnefont](#), [Frédéric Delavier](#) et bien d'autres seraient sur place lors du salon. Avec le salon du livre à faire en même temps, j'étais déjà un peu plus motivé. Seule la fatigue liée au fait que je faisais deux salons en même temps aurait pu réduire ma motivation mais finalement, j'ai passé un excellent week-end avec de belles découvertes et de nouvelles rencontres.

Deux salons sur 3 jours avec le Body Fitness où je devais y consacrer la moitié de mon temps



la place qu'elle mérite, à part peut-être lorsqu'il s'agit de considérer le corps sur un plan purement psychiatrique, du côté des psychoses plus précisément, de l'hystérie et de la schizophrénie en particulier.

Du côté des folies douces par contre, il nous reste des champs entiers à défricher, et le monde des musclés en fait partie, du moins quant à ses excès. Je n'étais pourtant pas venu exclusivement au Body Fitness pour y étudier l'hybris et ses cas cliniques mais déjà pour passer un bon moment dans un univers sportif encore trop mal considéré en France et en Europe même si le business y est plus ou moins florissant. Cet univers, c'est aussi ma communauté sportive depuis 27 ans et je m'étonne toujours que notre discipline sportive y soit toujours aussi mal comprise.

J'étais présent au salon du livre pour y rencontrer des éditeurs concernant plusieurs sujets d'écriture en relation plus ou moins directe à la nutrition et aux sports de force. Je me devais aussi d'être présent au Body Fitness 2018 pour des raisons professionnelles, certaines étant en lien avec un de mes sujets de rédaction, pour un ouvrage qui devrait se terminer en fin d'année, et plus particulièrement dans le domaine de la psychanalyse. Dans ce domaine des sciences humaines, la question du corps n'a pas toujours reçue

Le Body Fitness 2018, un salon qui a déjà bien évolué en quelques années

Monde des sports de force, de la santé et du bien-être, le Body Fitness n'était pourtant que peu représentatif des pratiques sportives elle-mêmes et encore moins du marché de la **nutrition sportive**, un domaine où je suis professionnellement impliqué depuis près de 13 ans. L'édition 2018 m'aura donc étonné très positivement avec une mise en place du salon beaucoup plus spacieuse qu'en 2016 où deux halls sont désormais consacrés à l'évènement. Cette fois, ce Body Fitness est déjà plus en accord avec la réalité sportive et la réalité du marché. Le premier hall est constitué d'un rez de chaussé pour la partie **nutrition sportive** et bodybuilding alors que l'étage était réservé au matériel et équipements de musculation. Un second hall en contrebas était réservé au cours et conventions fitness. Par contre, si le Body Fitness a gagné de l'espace, l'organisation est toujours bien franco-française. Même si l'organisateur **Reed Exhibitions** est connu pour organiser des salons de grande ampleur dans le monde entier, le cas français reste toujours très particulier. Nous sommes en France et l'esprit français reste encore trop souvent caractérisé par le **chiasme** assez loufoque du désordre organisé et de l'organisation du désordre...



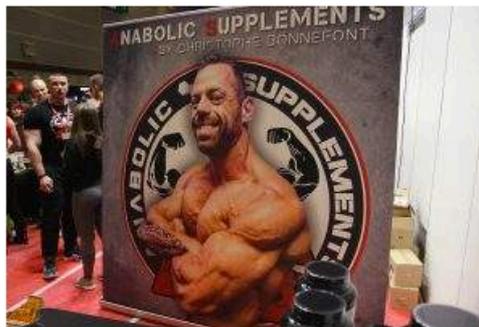
Quand le concept de salon Body Fitness à dimension « mondiale » se heurte à la vieille mentalité franco-française du désordre



Concernant le Body Fitness 2018 dans son ensemble, on y retrouve encore les mêmes défauts d'organisation par rapport aux années précédentes, avec une absence d'accueil à l'entrée du salon, à part un commissariat général placé à l'étage mais *au fond du hall*. Au moins cette fois, il ne s'agit plus d'emprunter cet escalier roulant assez grotesque pour se retrouver enfermé dans un hall surchauffé où les exposants se retrouvent coincés les uns sur les autres. Cette fois, chaque exposant a de la place pour s'exprimer et recevoir les visiteurs dans de bonnes conditions, même si le prix du mètre carré reste toujours aussi élevé pour les professionnels.

Cette réalité commerciale présente cependant à mon sens le défaut de privilégier les grandes enseignes au détriment des plus petites marques du marché. Comme on le voit d'ailleurs assez fréquemment, les grandes marques n'ont pas toujours le sens de l'innovation mais plutôt celui de la vente en quantité, aidée à grands renforts d'outrances marketings. Malheureusement, la quantité n'est que très rarement synonyme de qualité. Les marques plus modestes par contre, se défendent déjà mieux sur ce critère. L'innovation et la qualité nutritionnelle de leurs produits est déjà beaucoup plus palpable. Des marques comme Anabolic Supplements de **Christophe Bonnefont** ou celle d'Eric Favre en sont d'ailleurs les exemples les plus frappants. De toute évidence, les athlètes réclament de nouveaux produits, des compléments plus sains et plus à même de les aider à progresser sur le plan athlétique. Généralement, ce n'est pas chez les grossistes en Chine que nous allons les trouver.

Côté grandes marques, les français n'étaient pas en reste avec la présence de STC Nutrition par exemple ou de EAFit qui continuent à nous présenter des produits de qualité. Les marques étrangères étaient



également bien représentées avec par exemple les italiens de + Watt qui m'ont fait bonne impression mais surtout Nutrytec Laboratorios, fabricant espagnol de compléments alimentaires qui présente un large catalogue de compléments étendu sur plusieurs gammes dont une gamme bio particulièrement intéressante et innovante par la qualité ou la spécificité de ses produits (pains protéinés multi-céréales, bruns ou blancs, pains protéinés pour hamburgers, brioches et cookies protéinés mais aussi galette des rois protéinées (!) selon la saison). Question goût, leurs isolats et concentrés de lactosérum sont irréprochables, la qualité de leur protéine l'est aussi.

Certaines grandes marques comme Biotech ou Scitec étaient également présentes sur le Body Fitness même si concrètement, elles n'apportent pas grand chose de nouveau aux athlètes. Les espagnols de Boléro était également bien représentés. Ils tentent de fédérer plusieurs petites boutiques sans vraiment apporter, eux aussi, quelque chose de neuf ou d'intéressant sur le plan qualitatif et nutritionnel. Côté distributeurs et grossistes revendeurs, Nutrimeo était présent sur le salon. Prozis s'est d'ailleurs fait remarquer très positivement par ses animations sportives très suivies par les athlètes.

Côté français, le talent appartient aux petites marques françaises qui ne demandent qu'à grandir encore un peu...



Peptopro et Farine de papates douces Anabolic Supplements

Le vendredi, j'arrivais au Body Fitness vers 14 heures. Je découvrais le stand de Christophe Bonnefont et de sa marque Anabolic Supplements. Je ne connaissais pas encore Christophe et j'ai eu le grand plaisir de faire connaissance avec un athlète très jovial, sympathique et doué d'un esprit d'entreprise affirmé. Sa marque Anabolic Supplements, propose des compléments alimentaires originaux dont l'incontestable Peptopro et de la farine de patates douces, une idée originale pour les amateurs de glucides sains, afin de réaliser d'excellentes crêpes sucrées. Ici, le goût des crêpes n'a absolument rien à voir avec les préparations chimiques de pancakes

proposées par d'autres marques. Même les bodybuilders américains n'en reviennent pas ! Ils avaient littéralement pris possession du stand de Christophe Bonnefont et ne semblaient ne plus vouloir quitter la plaque de chauffe et la poêle à crêpes 😊 Plaisir renouvelé également de revoir notre physiologiste de l'exercice William Janssens, un collègue et camarade que je n'avais pas vu depuis le Vitafoods en 2016. Et enfin, j'avais le plaisir de rencontrer Juanito Cordia, entraîneur, rédacteur Fitness Mag et Youtubeur bien connu dans notre petit monde du muscle !

Une première journée de reconnaissance du Body Fitness 2018 avec le plaisir de revoir mes amis !

Premier tour de reconnaissance sur le salon, mon impression s'avéra finalement très positive dans l'ensemble. Cette année, nous étions loin du salon Body Sardines de 2016 et des années précédentes. Il me restait encore l'étage à visiter au niveau des machines et des appareils de musculation.

Malheureusement, l'heure avait tourné et je devais à nouveau sauter dans le bus. Ma journée du samedi était consacrée au salon du livre mais je devais rejoindre mes camarades en soirée pour le repas organisé par l'association Fitness Nations et Planète Muscle de Thierry Tsagalos, créateur du forum historique des sports de force, de la musculation et du fitness. Disons que Thierry ira jusqu'aux compétitions « Bikini » mais pour ma part, faisant encore partie de la vieille école, j'ai toujours un peu de mal avec le principe 😊



Avec William Janssens et l'équipe Anabolic Supplements !

Finalement, nous avons passé un très bon moment avec Thierry Tsagalos, Christophe Bonnefont et son équipe mais aussi Daniel Fournier (Youtubeur de son état) et notre Frédéric Delavier national, sans que notre sport ne serait sans doute pas le même. Après le repas, nous n'avons pas pu nous empêcher d'aller boire un verre avec Frédéric, Thierry Tsagalos, Laurent Fournier et d'autres personnes très sympathiques pour finalement terminer la soirée jusqu'à une heure du matin. Notre Frédéric Delavier est amateur de Tolstoï, il nous aura vraiment marqué ce soir là en nous narrant sa vie et ses déboires. Comment est-il possible qu'un tel écrivain soit mort ainsi, dans l'anonymat d'une simple gare ? Retour à l'hôtel pour une courte nuit de sommeil où m'attendait un dimanche bien chargée, histoire de découvrir l'étage des appareils et machine de musculation et cardio training, ainsi que la conférence de Benjamin Hennequin sur le Fitgame. Initialement prévue à 14h30, Benjamin et son collègue Jérôme devait finalement nous faire part de leur vision du Fitgame à 15h30. De là, je me vois donc un peu obligé de couper l'article en deux parties, celui-ci représente déjà une grosse tartine (à la farine de papates douces).

YOUTUBE

SALON
BODY PARIS
FITNESS
16_17_18 MARS_2018



ÉMEUTE AU SALON DU FITNESS !!

810 881 vues

👍 56 K 💬 690 ➦ PARTAGER ⋮



Tibo InShape ✓
Ajoutée le 24 mars 2018

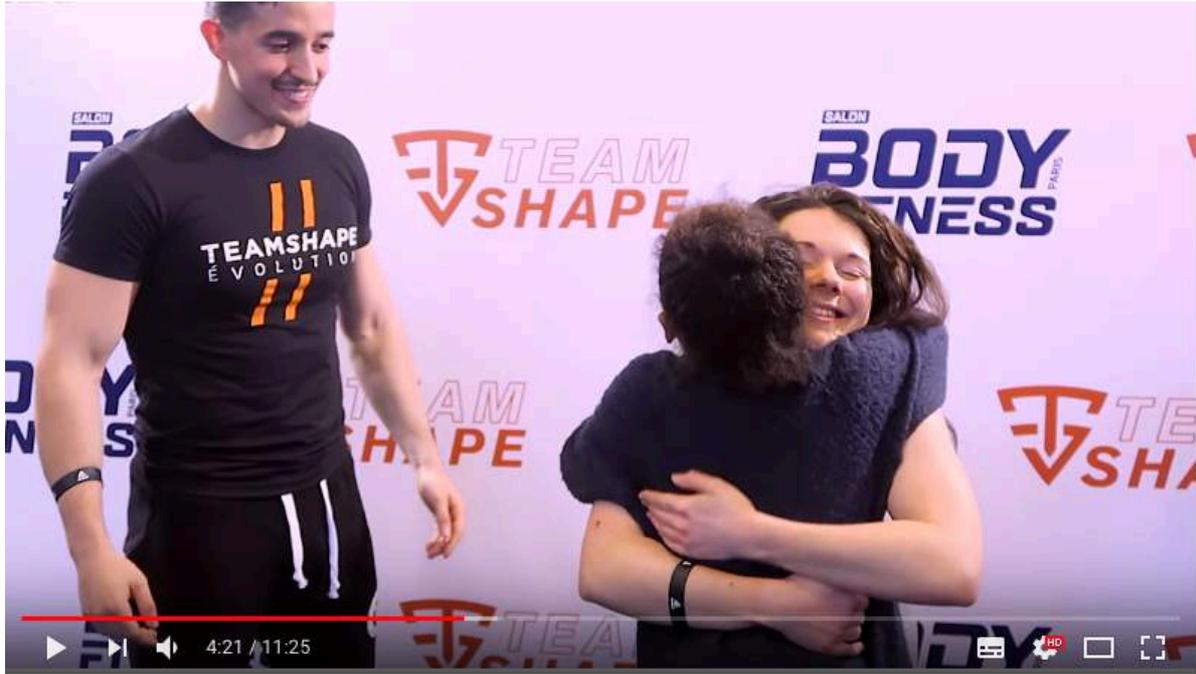
S'ABONNER 4,3 M

TIBO INSHAPE

24/03/18

810 881 vues / 4,3 millions d'abonnés

Durée : 8.29 minutes



JE VOUS RENCONTRE POUR LA PREMIERE FOIS !

381 524 vues

👍 28 K 🗨️ 270 ➦ PARTAGER ≡ ⋮



Juju Fitcats

Ajoutée le 26 mars 2018

S'ABONNER 540 K

Juju Fitcats

26/03/2018

381 524 vues sur la vidéo / 540 000 abonnés

Durée : 11 minutes



J'ai annihilé le Salon Body Fitness 2018 !

172 489 vues

6,3 K 898 PARTAGER



Jean Onche Le Musclay
Ajoutée le 21 mars 2018

S'ABONNER 159 K

Jean Onche Le MUSCLAY

21/03/2018

172 489 vues sur la vidéo / 159 000 abonnés

Durée : 10.12 minutes



JE SUIS LE MOINS MUSCLÉ DU SALON DU FITNESS

101 575 vues

4,6 K 129 PARTAGER



Road to Saiyan
Ajoutée le 22 mars 2018

S'ABONNER 278 K

Road to Saiyan
22/03/2018
101 572 vues / 278 000 abonnés
Durée : 5 minutes



AH LE SALON DU BODY FITNESS ...

105 217 vues

6,5 K 255 PARTAGER



Road to Saiyan
Ajoutée le 24 mars 2018

S'ABONNER 278 K

Road to Saiyan
24/03/2018
105 217 vues / 278 000 abonnés
Durée : 5 minutes



SI T'AS 20% DE BF CA NE SERT A RIEN D'ESSAYER BODYFITNESS 2018

96 689 vues

3,5 K 135 PARTAGER



Raphael Cuesta
Ajoutée le 24 mars 2018

S'ABONNER 90 K

Raphael Cuesta
24/03/2018
96 873 vues sur la vidéo / 90 000 abonnés

Durée : 13 minutes



ARRACHEMENT DORSAL AVEC ? DES ANGES - SALON DU FITNESS MON AVIS

66 089 vues

2,6 K 99 PARTAGER



Raphael Cuesta
Ajoutée le 1 avr. 2018

S'ABONNER 90 K

Raphael Cuesta
01/04/2018
66 089 vues sur la vidéo / 90 000 abonnés

Durée : 13 minutes



SALON du FITNESS 2018 ce week end de FOLIE 🤪

86 302 vues

👍 3,9 K 💬 125 ➦ PARTAGER ⚙️ ⋮



Nassim Sahili ✓
Ajoutée le 21 mars 2018

S'ABONNER 360 K

Nassim Sahili

21/03/2018

86 302 vues sur la vidéo / 360 000 abonnés

Durée : 9 minutes



SALON DU BODYFITNESS 2018 : MON AVIS SANS LANGUE DE BOIS !

68 843 vues

3,9 K 268 PARTAGER



MrLEV12's LIFE
Ajoutée le 23 mars 2018

S'ABONNER 1,8 M

MrLEV12's LIFE

23/03/2018

68 843 vues / 1 800 000 abonnés

Durée : 16 minutes



JE VOUS RENCONTRE AU SALON DU BODYFITNESS PARIS 2018 ! DE LA PURE FOLIE !!!!

47 376 vues

👍 2 K 💬 43 ➦ PARTAGER ☰ ⋮



Julien QUAGLIERINI
Ajoutée le 20 mars 2018

S'ABONNER 57 K

Julien Quaglierini

20/03/2018

47 376 vues sur la vidéo / 57 000 abonnés

Durée : 20 minutes



SALON DU FITNESS 2018 à PARIS | Efan Kurnaz, Julien Quaglierini, LowikFit, Bionic Body, etc

33 146 vues

769

94

PARTAGER

≡

...



Go Muscu

Ajoutée le 17 mars 2018

S'ABONNER 10 K

Go Muscu

17/03/2018

33 146 vues sur la vidéo / 10 000 abonnés

Durée : 6 minutes



MERCI YOUTUBE!! | SALON DU BODY FITNESS 2018 (Road To Saiyan)

30 940 vues

1,5 K

41

PARTAGER

+

...



ROAD TO SAIYAN

Ajoutée le 19 mars 2018

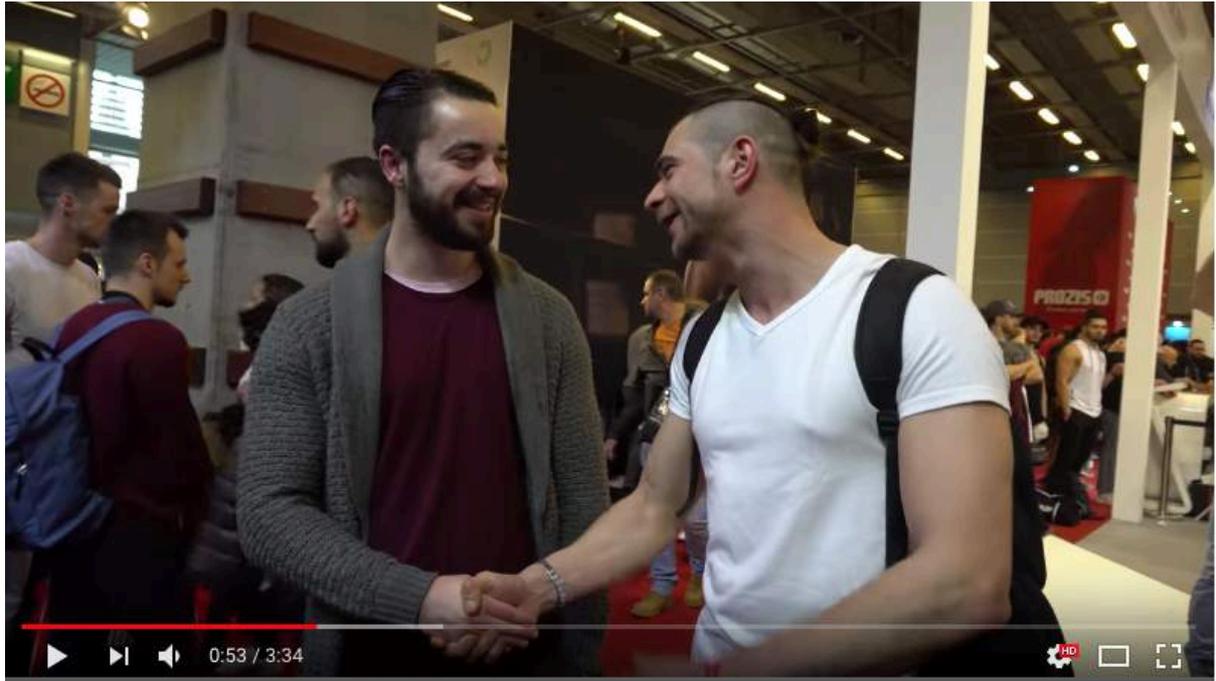
S'ABONNER 45 K

ROAD TO SAIYAN

19/03/2018

30 940 vues sur la vidéo / 45 000 abonnés

Durée : 11 minutes



Une vidéo pas originale du salon BODYFITNESS !

29 728 vues

741

431

PARTAGER



Dylan Marchand

Ajoutée le 21 mars 2018

S'ABONNER 18 K

Dylan Marchand

21/02/2018

27 728 vues sur la vidéo / 18 000 abonnés

Durée : 3 minutes



Mon Experience au salon de BODYFITNESS 2018

26 676 vues

2,1 K 24 PARTAGER



JamCore DZ

Ajoutée le 30 mars 2018

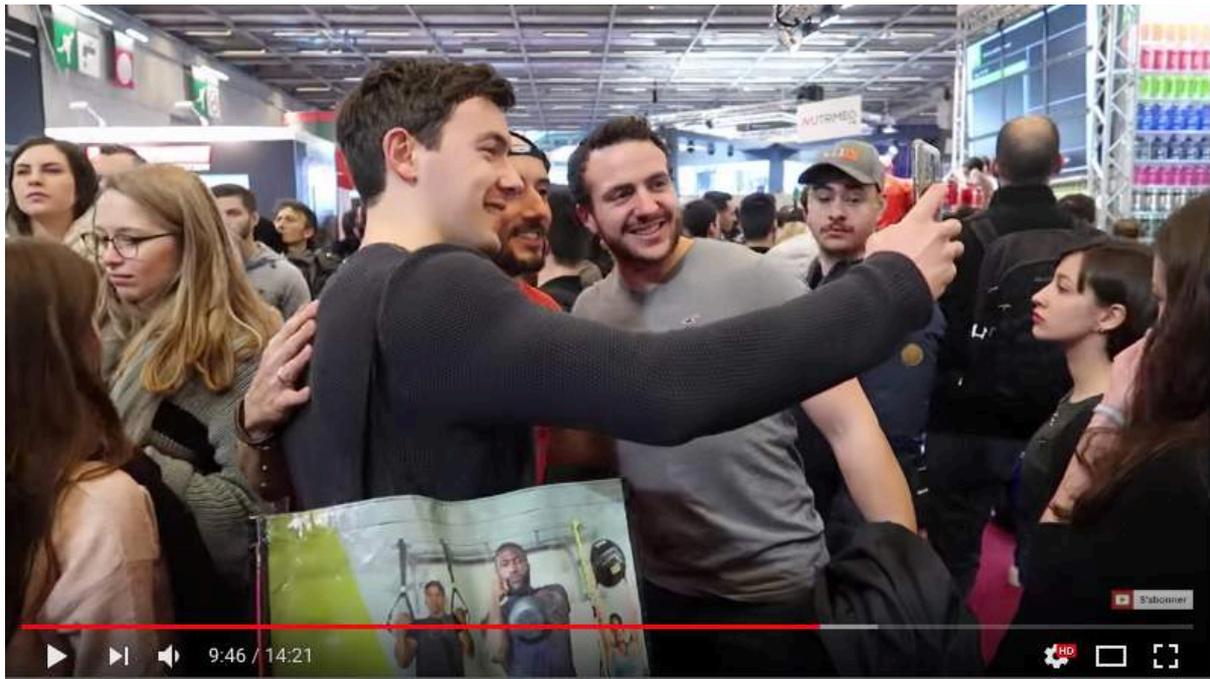
S'ABONNER 291 K

JameCore DZ

30/03/2018

26 976 vues sur la vidéo / 291 000 abonnés

Durée : 9 minutes



Vous êtes au TOP ! BodyFitness 2018 - MERCI !

23 091 vues

👍 986

💬 103

➦ PARTAGER

☰

⋮



All Musculation

Ajoutée le 19 mars 2018

S'ABONNER 190 K

All Musculation

19/03/2018

23 091 vues sur la vidéo / 190 00 abonnés

Durée : 14 minutes



Salon du Body Fitness 2K18

29 259 vues

1,2 K 44 PARTAGER



Lucas / WorkoutBrothers
Ajoutée le 18 mars 2018

S'ABONNER 64 K

Lucas / WorkoutBrothers

18/03/2018

22 259 vues sur la vidéo / 64 000 abonnés

Durée : 9 minutes



SALON DU BODY FITNESS 2018 ! - MARVEL FITNESS, JAMCORE, ULISSES...

15 892 vues

👍 206

💬 45

➦ PARTAGER

☰

⋮



BROTHER FITNESS

Ajoutée le 20 mars 2018

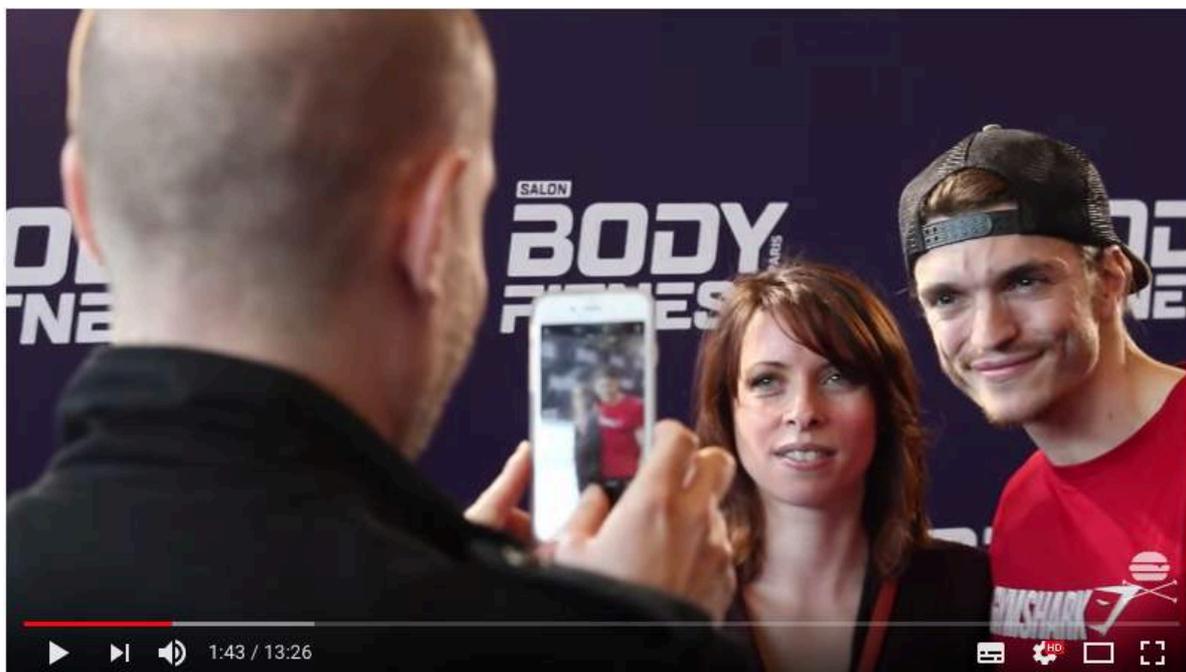
S'ABONNER 507

Brother Fitness

20/03/2018

15 900 vues sur la vidéo / 507 abonnés sur YouTube

Durée : 7.32 minutes



SALON DU FITNESS 2018 : INCROYABLE WEEK-END 🤩

18 724 vues

👍 1 K 💬 48 ➦ PARTAGER ☰ ⋮



ANTOINE FOMBONNE
Ajoutée le 23 mars 2018

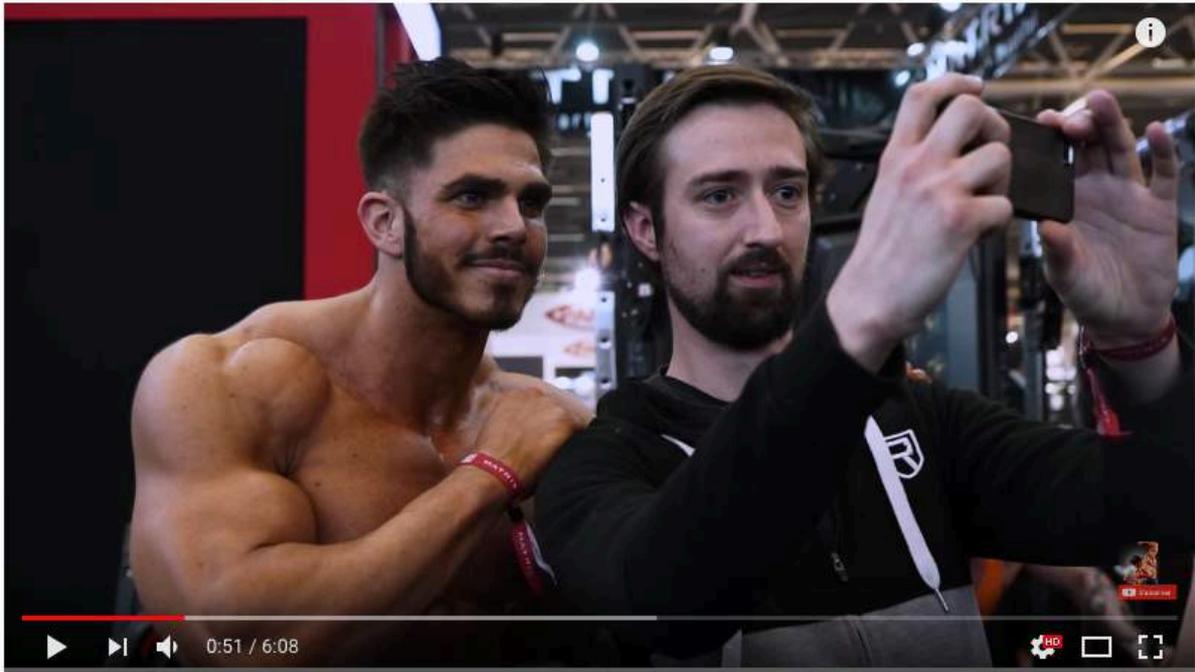
S'ABONNER 76 K

ANTOINE FOMBONNE

23/03/2018

18 724 vues sur la vidéo / 76 000 abonnés

Durée : 13 minutes



SALON DU BODY FITNESS 2018

11 989 vues

👍 204 💬 25 ➦ PARTAGER ☰ ⋮



DAVID CRUCIANI

Ajoutée le 18 mars 2018

S'ABONNER 1,7 K

DAVID CRUCIANI

18/03/2018

11 989 vues sur la vidéo / 1 700 abonnés

Durée : 6 minutes



SALON DU BODYFITNESS PARIS 2018 : CA TOURNE BIEN !

11 060 vues

👍 605

💬 18

➦ PARTAGER

☰

⋮



Sharefitness

Ajoutée le 24 mars 2018

S'ABONNER 21 K

Sharefitness

24/03/2018

11 060 vues sur la vidéo / 21 000 abonnés

Durée : 11 minutes



Salon BODY FITNESS 2018 || PARIS EXPO FITNESS

10 709 vues

185 14 PARTAGER



Entrenador Personal - Malagaentrena
Ajoutée le 17 mars 2018

SABONNER 130 K

Entrenador Personal
17/03/2018
10 709 vues sur la vidéo / 130 000 abonnés
Durée : 23 minutes



BODY FITNESS PARIS 2018 || Dia 2 AMAZING EXPO FITNESS FRANCE

3 649 vues

108 8 PARTAGER



Entrenador Personal - Malagaentrena
Ajoutée le 18 mars 2018

SABONNER 130 K

Entrenador Personal
18/03/2018
3 649 vues sur la vidéo / 130 000 abonnés
Durée : 23 minutes



Salon Bodyfitness 2018: Vlog 4 : 1er jour à l'expo

10 543 vues

395 13 PARTAGER



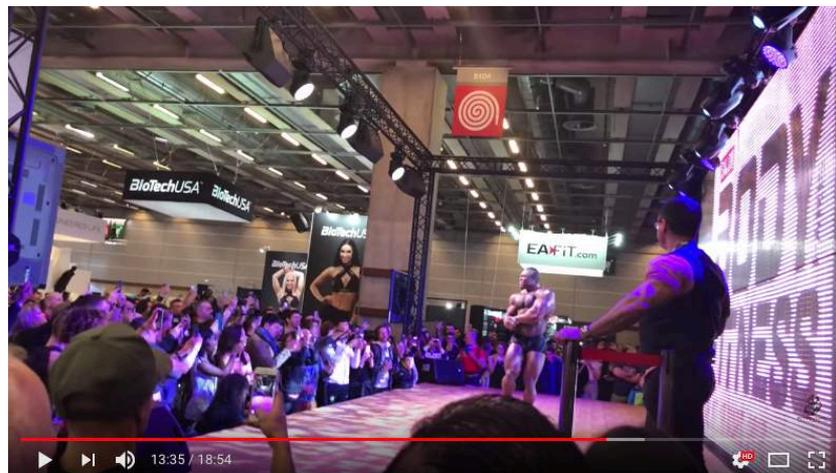
Stan Imal
Ajoutée le 28 mars 2018

S'ABONNER 21 K

Stan Imal
28/03/2018

10 543 vues sur la vidéo / 21 000 abonnés

Durée : 26 minutes



Salon Bodyfitness 2018: Vlog 5 : fin du weekend à Paris

6 702 vues

334 4 PARTAGER



Stan Imal
Ajoutée le 29 mars 2018

S'ABONNER 21 K

Stan Imal
29/03/2018

6 702 vues sur la vidéo / 21 000 abonnés

Durée : 18 minutes



JE VOUS RENCONTRE ! (BODYFITNESS 2018)

8 863 vues

634 12 PARTAGER



Blousson au sommet
Ajoutée le 18 mars 2018

S'ABONNER 17 K

Blousson au sommet
18/03/2018

8 863 vues sur la vidéo / 17 000 abonnés
Durée : 22 minutes



MON AVIS SUR LE BODY FITNESS 2018

6 004 vues

475 20 PARTAGER



Blousson au sommet
Ajoutée le 21 mars 2018

S'ABONNER 17 K

Blousson au sommet
20/03/2018

6 000 vues sur la vidéo / 17 000 abonnés
Durée : 12 minutes



ON SE RENCONTRE LA SEMAINE PROCHAINE AU SALON DU FITNESS ! - NEWS DE LA CHAÎNE | CÉDRIC

5 019 vues

👍 380 🗨️ 4 ➦ PARTAGER



CÉDRIC
Ajoutée le 11 mars 2018

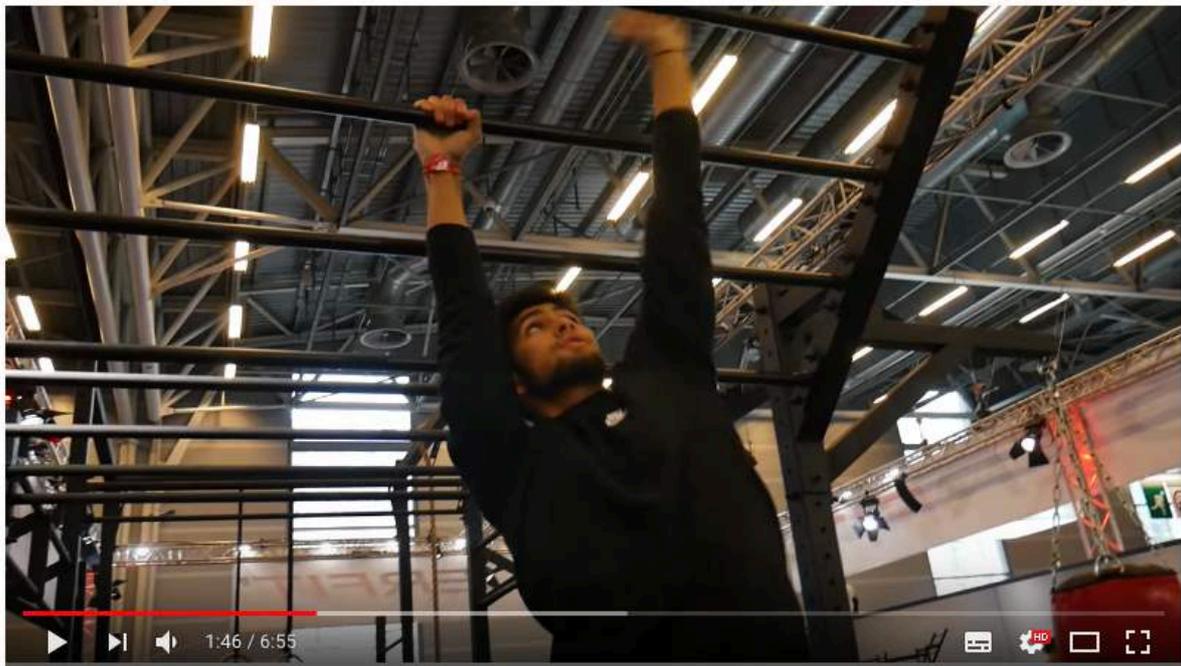
S'ABONNER 129 K

CÉDRIC

11/03/2018

5 019 vues sur la vidéo / 129 000 abonnés

Durée : 11 minutes



SALON DU BODY FITNESS 2018 ft Nassim, Ulisses Jr, Bionic body, FHTG....

4 124 vues

👍 146 💬 11 ➦ PARTAGER 📄 ⋮



A&A Fitness

Ajoutée le 22 mars 2018

S'ABONNER 1,4 K

A&A Fitness

22/03/2018

4 124 vues sur la vidéo / 1 400 abonnés

Durée : 7 minutes



Deux jours inoubliable !! - Salon BodyFitness 2018

2 414 vues

11 4 PARTAGER

Alvik Fit

18/03/2018

2 414 vues sur la vidéo

Durée : 8 minutes



Salon Body Fitness 2018 : Day 1

4 666 vues

38 3 PARTAGER



Daniel Fournier
Ajoutée le 17 mars 2018

S'ABONNER

Daniel Fournier
17/03/2018
4 666 vues sur la vidéo
Durée : 8 minutes



Salon Body Fitness 2018 : Day 2 & 3

589 vues

15 0 PARTAGER



Daniel Fournier
Ajoutée le 19 mars 2018

S'ABONNER

Daniel Fournier
19/03/2018
589 vues sur la vidéo
Durée : 8 minutes



SALON BODY FITNESS 2018 PARIS - FitClaire

3 214 vues

👍 98 💬 8 ➦ PARTAGER ≡ ⋮

Fit Claire

20/03/2018

3 214 vues sur la vidéo

Durée : 4 minutes



*Salon bodyfitness, ce que vous n'avez pas vu.

11 357 vues

👍 542 💬 34 ➦ PARTAGER ⌵ ⋮



S.littlebirds

Ajoutée le 21 mars 2018

S'ABONNER 21 K

S.littlebirds

21/03/2018

11 357 vues sur la vidéo / 21 000 abonnés

Durée : 13 minutes



SALON DU BODY FITNESS 2018

3 426 vues

👍 120

🗨️ 10

➦ PARTAGER



strike workout

Ajoutée le 21 mars 2018

S'ABONNER 4,6 K

STRIKE WORKOUT

21/03/2018

4 600 abonnés / 3 426 vues sur la vidéo

Durée : 5.34 minutes

SALON 2018 DU BODY FITNESS PARIS



Salon 2018 du Body Fitness en 5 minutes

2 091 vues

👍 9 💬 2 ➦ PARTAGER ≡ ⋮



GgGhostOfTime
Ajoutée le 18 mars 2018

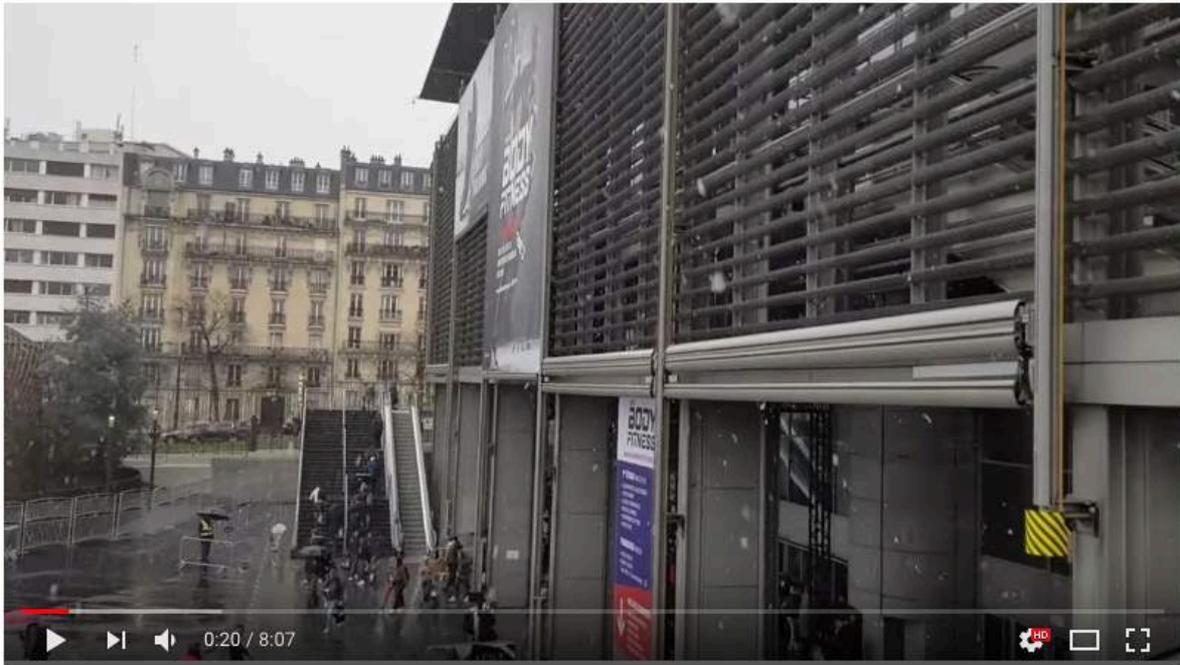
S'ABONNER 813

GgGhostOfTime

18/03/2018

2 091 vues sur la vidéo / 813 abonnés

Durée : 5 minutes



[#SALON BODY FITNESS 2018]

3 756 vues

33 5 PARTAGER



Joe Muscul Déter
Ajoutée le 17 mars 2018

S'ABONNER 351

Joe Muscul Déter

17/03/2018

3 756 vues sur la vidéo / 351 abonnés

Durée : 8 minutes



salon du body fitness 2018

3 566 vues

28 14 PARTAGER

Mac fly best training

16/03/2018

3 566 VUES SUR LA VIDÉO

Durée : 8 minutes



VLOG | Salon Du Body Fitness Paris 2018

2 306 vues

👍 120 💬 7 ➦ PARTAGER ⌵ ⋮



Victorien Oudry

Ajoutée le 19 mars 2018

S'ABONNER 2,6 K

Victorien Oudry

19/03/2018

2 306 vues sur la vidéo / 2 600 abonnés

Durée : 5 minutes



SALON BODY FITNESS PARIS 2018 / VLOG - Yacine Habib

1 448 vues

👍 36 🗨️ 1 ➦ PARTAGER ⋮



Yacine Habib
Ajoutée le 19 mars 2018

S'ABONNER 1,6 K

Yacine Habib

19/03/2018

1 448 vues sur la vidéo / 1 600 abonnés

Durée : 5 minutes



Paris | Synergic au Salon du Bodyfitness 2018

1 616 vues

👍 88 🗨️ 6 ➔ PARTAGER ⋮



TRUE MARIUS
Ajoutée le 21 mars 2018

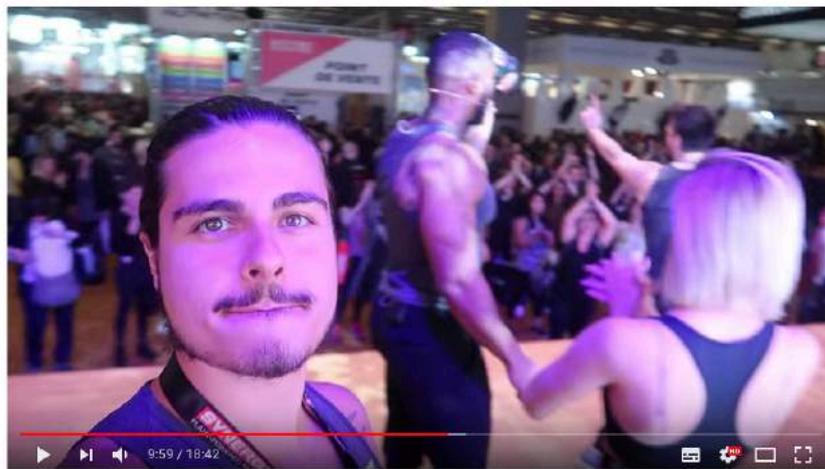
S'ABONNER 12 K

TRUE MARIUS

21/03/2018

1 616 vues sur la vidéo / 12 000 abonnés

Durée : 3 minutes



UN VLOG DÉBILE AU BODYFITNESS 2018 🤪 !!!

2 231 vues

👍 111 🗨️ 13 ➔ PARTAGER ⋮



TRUE MARIUS
Ajoutée le 24 mars 2018

S'ABONNER 12 K

TRUE MARIUS

24/03/2018

2 231 vues sur la vidéo / 12 000 abonnés

Durée : 18 minutes