





**LES MILLS BARRE™  
PAV 5.3 - STUDIO ZEN**

**INSPIRÉ DE LA DANSE CLASSIQUE**

LES MILLS BARRE™ est une **version moderne de l'entraînement classique de danse en ballet**. Chaque séance d'entraînement est conçue pour **façonner et tonifier les muscles posturaux, renforcer la ceinture abdominale et globalement apporter de l'endurance et de la force**.

Une belle façon d'échapper à la routine quotidienne en sculptant son corps !

[www.lesmills.com](http://www.lesmills.com)



**HBX BOXING™  
PAV 5.3 - STUDIO FUNCTIONAL**

**LES COUPS QUI FONT DU BIEN !**

Le HBX (Human Body Exercise) est un **concept d'entraînement HIIT court et intense**. Ces séances fonctionnelles d'une durée de **30 minutes** utilisent **les techniques propres aux arts martiaux** : boxe, kick-boxing, MMA, ... Un véritable entraînement de boxeur sans les inconvénients des coups où explosivité et vivacité sont au programme !

[www.hbxtraining.com](http://www.hbxtraining.com)



**EXTREME HIIT YOGA®  
PAV 5.1 - PODIUM BODY FITNESS**

**ALLIER LA DOUCEUR ET L'INTENSITÉ !**

Ce concept signé Reebok associe Yoga et Hiit (entraînement fractionné de haute intensité). La séance débute par quelques **exercices de respiration** et des étirements pour ensuite **s'enchaîner sur 12 à 15 minutes de mouvements cardio** au rythme énergique de la musique. Puis, **retour au calme** grâce à des postures destinées à travailler la concentration et l'équilibre. Un mélange détonnant !

[www.lasalledesport.paris](http://www.lasalledesport.paris)

**POWER FLOW YOGA  
PAV 5.3 - STUDIO ZEN**

**UN YOGA QUI ENVOIE !**

Le Power Flow Yoga se caractérise par l'enchaînement de postures faisant porter l'accent sur le **dynamisme et la tonicité des mouvements**. Il se démarque du Yoga traditionnel par des transitions chorégraphiques fluides, des mouvements en force et un **travail intense sur le souffle et le cardio**.



**PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1  
PARIS PORTE DE VERSAILLES**

Billets en vente en ligne à 10€ jusqu'au 14 mars, puis à 14€ du 15 au 17 mars en ligne et sur place  
[www.salonbodyfitness.com](http://www.salonbodyfitness.com)