



3 STUDIOS TENDANCES au salon Body Fitness Paris du vendredi 15 au dimanche 17 mars 2019 de 10h à 18h30

Côté animations, c'est la nouveauté de cette édition 2019 !

Suite au succès de l'espace Zen lancé l'année dernière, le salon Body Fitness Paris a décidé de le renouveler avec un espace encore plus grand et d'y associer 2 autres studios thématiques, le « Studio Fonctionnel » et le « Studio Cycle », en phase avec les tendances du moment. Ainsi, ce sont plus de 1 500 visiteurs qui pourront profiter durant 3 jours d'une centaine de séances dispensées par des masters trainers !

Le Studio Zen

En 2018, plus de 800 participants avaient pu profiter d'un programme riche et varié d'activités douces et bien-être. Cette année, ce sont **une dizaine de disciplines** différentes qui sont proposées par groupes de **18 personnes**, de quoi répondre à toutes les attentes et de pratiquer en toute sérénité sous le regard bienveillant des professeurs.

Au programme du Studio Zen :

- **bodyART®** : un entraînement du corps et de l'esprit créé par un danseur allemand
- **Power Flow Yoga** : un enchaînement de postures et de mouvements dynamiques et toniques
- **Port de Bras** : une série d'exercices fonctionnels et de stretching énergique, combinés avec le travail des bras et des mains pour développer l'harmonie et la coordination des mouvements
- **Feldenkrais** : une méthode d'apprentissage somatique qui permet de prendre conscience de sa façon de se mouvoir et d'améliorer ses fonctions corporelles et mentales
- **Yoga'n'move** : une approche contemporaine d'un yoga dynamique, accessible à tous, au rythme de la musique
- **Les Mills Barre** : une expression moderne de l'entraînement de ballet classique pour sculpter et tonifier les muscles
- **Pilates flow** : une méthode douce qui permet de travailler en profondeur les grands groupes musculaires en sollicitant le corps dans son intégralité
- **Yogalates** : une discipline du corps et de l'esprit qui allie des mouvements physiques et des pratiques respiratoires de méditation et de relaxation profonde
- **Warrior Yoga®** : une méthode développée par Aria Crescendo qui aide à éliminer les toxines et les graisses grâce à des techniques de respiration associées à des mouvements fluides
- **Postural Ball** : une activité physique et de bien-être « sport santé » qui se pratique à l'aide d'un gros ballon



Les intervenants du « Studio Zen » :

- Ushi Braun - bodyART®
- Thibault Tran van tuat - Power Flow Yoga
- Béatrix de Montaliert - Port de Bras
- Franck Koutchinsky - Feldenkrais
- Clotilde Swartley - Yoga'n'move
- Les Mills Barre et Body Balance
- Karina Filbien - Pilates flow
- Evelyne Frugier - Yogalates
- Aria Crescendo - Warrior Yoga®
- Nadine Garcia - Postural ball



Les intervenants du « Studio Functional » :

- Laurent Boyer
- Martha Cooper
- Jérôme Denis
- Vanessa Dujardin
- Anouck Garnier
- David Godard
- Alexandre Veret



Les intervenants du « Studio Cycle » :

- Martha Cooper
- David Godard
- Patrice Olivier
- Benjamin Thibault

Le Studio Functional

Les visiteurs pourront y pratiquer des activités dynamiques en **small group training de 12 personnes** sur une surface de plus de 70m². Travailler son centre du corps et ses postures, développer sa force, sa tonicité musculaire ou son endurance cardio-vasculaire... Chacun aura l'occasion de se challenger au « Studio Functional » !

Des masters coaches français proposeront dans ce studio des programmes d'entraînement de :

- **HBX BOXING™** : basé sur les sports de combats et d'arts martiaux
- **HBX FUSION** : utilisant divers équipements tels que kettlebell, plyobox, cordes, sandbag ou encore slam ball
- **HBX MOVE** : autour de l'équipement TRX suspension trainer
- **CXWORX** : concentrant les efforts sur le centre du corps
- **TRX FOR YOGA** : visant à améliorer les postures de yoga et la mobilité grâce au TRX suspension trainer
- **GRIT FORCE** : utilisant des barres, des poids et des steps pour améliorer la force
- **TRX FIT** : développant l'endurance musculaire ainsi que la capacité cardio-vasculaire
- **TRX STRONG** : destiné à développer la force en 3 blocs d'entraînements
- **TRX HIT** : pour une séance en haute intensité utilisant le TRX suspension trainer et le poids de corps

Le Studio Cycle

Toujours très actuel, le Cycle permet des résultats rapides tout en se faisant plaisir grâce à des cours alliant musique, écran de cinéma et défis. Cette année au salon Body Fitness Paris, dans le « Studio Cycle » **équipé d'une vingtaine de vélos**, novices ou habitués de l'activité pourront vivre une expérience immersive exceptionnelle au cours des 27 séances organisées !

3 disciplines au choix :

- **RPM™** : un cours de vélo pour développer sa tonicité musculaire et cardio-vasculaire en musique
- **LES MILLS SPRINT** : une séance en haute intensité (H.I.I.T) d'une durée de 30 minutes
- **LES MILLS TRIP** : un entraînement de vélo fait d'ascensions à travers des lieux créés numériquement, pour une expérience sportive unique

Zen, Functional training ou Cycle, toutes les méthodes d'entraînement du moment sont au BODY FITNESS PARIS, Pavillon 5.3 !

Rendez-vous du 15 au 17 mars

Parc des Expositions Porte de Versailles
Pavillons 2.1 - 5.1 - 5.2 et 5.3

Sous réserve de places disponibles

6€ sur place - hors entrée salon (10€ en prévente / 14€)

Billets en vente à 5€ sur la billetterie en ligne

www.salonbodyfitness.com/fr-fr/programme/espace-zen.html

Retrouvez toute l'actualité de Body Fitness Paris
www.salonbodyfitness.com

