

NEWSLETTER  
ARCHIVES  
CONTACT  
LINKS



DERNIERS ARTICLES



Naissance



Kai



Usagi

Parfum • Insider • Adresses

Phisics

7 février 2011

ADRESSES

Voir tous les articles Sport



Il entraîne John Galliano depuis des années. Il a travaillé dans les salles de sport les plus luxueuses de la capitale et cumulé les miles en suivant ses clients VIP à travers le monde. Mais depuis quelques mois, le coach Frédéric Vaché a posé ses bagages dans le 4<sup>e</sup> arrondissement où il a ouvert un espace d'entraînement sur mesure. Un lieu intime et *high tech* inspiré des studios new yorkais de personal training où l'on trouve les machines les plus pointues. Power Plate évidemment, appareils de musculation, tapis et vélo de cardiotraining, sac de boxe et « l'Aston Martin » de l'exercice physique : l'Imoove. Créée par les ostéopathes qui ont imaginé Hubert et le CelluM6 pour LPG, cette machine corrige la posture, défile la silhouette, cible les muscles profonds et permet de diagnostiquer n'importe quel déséquilibre. Debout sur un plateau en mouvement elliptique, on attrape des sangles élastiques et on apprend à résister pour ne pas tomber. Un mélange de sensations empruntées aux sports de glisse, au Pilates et au yoga. On ne s'ennuie pas car les modules changent toutes les cinq minutes et surtout, on se soigne en stimulant les zones endormies. Selon nos besoins, Frédéric nous fait passer d'une machine à l'autre sans cesser de nous encourager et l'heure passe en un battement de cil. Une adresse idéale pour ceux qui ont renoncé au sport à cause d'une douleur lancinante, pour les maniaques qui veulent dessiner leur silhouette au millimètre près et pour les démotivés qui ont besoin d'un *one to one* pour se remettre en forme.

88€ la séance d'1h, 415€ les 5 séances, 780€ les 10, 1460€ les 20. Phisics, 16-18 rue Saint Antoine, Paris 4<sup>e</sup>  
Tel : 01 42 78 97 27

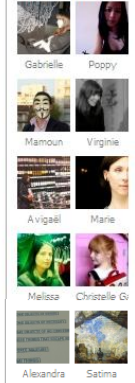


Commenter l'article - 0 commentaire

Retrouvez-nous sur Facebook



408 personnes aiment Ma Récréation.



Module social Facebook