



NOS MEILLEURES SALLES DE GYM

Pour garder la ligne et être au mieux de sa forme, notre sélection de cours et des dernières tendances à suivre.

LAURENCE GUILLOUD

LE POWER-PLATE FAIT FUREUR

La technique ne date pourtant pas d'hier ! Utilisée dans les années 1970 pour l'entraînement des cosmonautes russes, la Power-Plate, plaque vibrante en trois dimensions, aide à se muscler tout en donnant un coup de fouet à la circulation sanguine.

Impulse

Adresse : 99, rue de Gerland, 69600 Lyon 7^e.
Téléphone : 04 78 61 27 04.
Horaires : du mardi au dimanche, de 18h à 22h.
Services : cours de danse, de fitness, de cardio, de yoga, de pilates, de stretching, de Tai Chi, de Qi Gong, de Tai Ji, de Aïkido, de Judo, de Karaté, de Taekwondo, de Jujitsu, de MMA, de Kickboxing, de Muay Thai, de Boxe, de Judo, de Karaté, de Taekwondo, de Jujitsu, de MMA, de Kickboxing, de Muay Thai, de Boxe.

Adresse : 99, rue de Gerland, 69600 Lyon 7^e.
Téléphone : 04 78 61 27 04.
Horaires : du mardi au dimanche, de 18h à 22h.
Services : cours de danse, de fitness, de cardio, de yoga, de pilates, de stretching, de Tai Chi, de Qi Gong, de Tai Ji, de Aïkido, de Judo, de Karaté, de Taekwondo, de Jujitsu, de MMA, de Kickboxing, de Muay Thai, de Boxe.

avec le cours de dance moves, alternant chorégraphies latino, jazz, funk ou bien encore hip-hop façon clip de MTV.

Pour qui ? Un bon compromis entre danse et exercices de cardio purs. De quoi contenter les adeptes de séances de sport ludiques et efficaces.

Combien ? 60 € le forfait d'un mois.

On aime : les masterclass organisées en marge des cours et animées par les pointures de la discipline.

Impulse, 99, rue de Gerland, Lyon 7^e. Tél. : 04 78 61 27 04.

Le fitness à la maison

Adresse : 99, rue de Gerland, 69600 Lyon 7^e.
Téléphone : 04 78 61 27 04.
Horaires : du mardi au dimanche, de 18h à 22h.
Services : cours de danse, de fitness, de cardio, de yoga, de pilates, de stretching, de Tai Chi, de Qi Gong, de Tai Ji, de Aïkido, de Judo, de Karaté, de Taekwondo, de Jujitsu, de MMA, de Kickboxing, de Muay Thai, de Boxe.



Inpulse Rythme tonique

Quand la danse rencontre le fitness, c'est chez Inpulse que ça se passe. Avec ses 600 m², ce studio, nouveau venu dans le paysage des clubs de sport lyonnais, parie sur le mélange des disciplines. Parfait exemple du genre, le cours d'aérobic est à mi-chemin entre la boxe et l'aérobic. On ne perd également pas le rythme.

LE FITNESS À LA MAISON

C'est quoi ? Pour un mois ou plus, on loue à domicile l'appareil de fitness de son choix. A la livraison, un coach vous établit un programme d'entraînement selon vos objectifs et après établissement de votre bilan.