

MAI 2022
70^{ème} Année
N°758 - 12 €

LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES MAI 2022

Collection GINA GINO «FIORE» - Direction Artistique & Coiffure : Eric Maurice & Maggie Pacheco - Photographie et Retouche : Pascal Latfi

les nouvelles *esthétiques*

Summer Body

Fessiers d'acier, Abs on fire et Boho, voici le combo idéal pour sculpter son corps pour l'été.



Photo Photography 1971.

La grâce du Ballet, l'énergie du Fitness

Un nouveau concept de fitness inspiré de la danse classique arrive au Forest Hill-Aquaboulevard de Paris !

QUEL EST LE CONCEPT ?

Un cours entièrement dansé et pré-chorégraphié sur une playlist ultra dynamique et entraînante. Le mélange de mouvements de danse classique et de fitness permet de travailler la tonicité musculaire, le cardio, la coordination, la souplesse et l'équilibre. Cette méthode d'entraînement unique et ultra complète permet d'obtenir une silhouette gracieuse et tonique.

POUR QUI ?

Accessible à tous, même aux non-danseurs. Ce sont des chorégraphies énergiques et faciles à suivre, un travail sur la posture et les muscles profonds, qui affine tout le corps en allongeant les muscles.

LES ORIGINES DE BALLET SCULPT

Le Ballet Sculpt s'inspire d'une tendance qui a débuté en Espagne (Ballet Fit) et qui vise à rendre la danse classique accessible à tous. Avec une cinquantaine de clubs de sports et salles de danse et plus de 300 professeurs formés en Espagne, le Ballet Fit lance sa version française, le Ballet Sculpt.

[@balletsculpt_officiel](https://www.balletsculpt.fr)
www.balletsculpt.fr

Les beaux jours approchent à grands pas ! J-3 mois, le timing idéal pour se remettre au sport et retrouver une silhouette de rêve.

FESSIERS D'ACIER

Entièrement axé sur les membres inférieurs, le cours Fessiers d'Acier permet de sculpter la taille, muscler les fessiers, affiner les jambes et le bas du ventre, tout en s'entraînant de manière ludique et dynamique ; le tout sur un enchaînement d'exercices poly articulaires : squats, fentes, soulevé de terre jambe tendue, fléchie... Ce cours se déroule avec l'utilisation de petits matériels comme les élastiques.

ABS ON FIRE

Cet entraînement complet de 30 minutes est axé sur la sangle abdominale avec des exercices spécifiques : gainage ventral et latéral, crunch... pour des abdos dessinés et un ventre plat retrouvé !

BOHO

Le tout nouveau cours Boho a pour but de sculpter et tonifier les bras et



Photo Ty.

le haut du corps, mais aussi la ceinture abdominale. Ce cours explosif, d'une durée de 30 mn, est basé sur un renforcement musculaire intense et très ciblé grâce à l'utilisation de petits haltères. Les sportifs enchaînent pompes, rowing haltères, élévations latérales ou frontales ou encore tirages menton, biceps curls et gainage pour un développement harmonieux du haut du corps ! Le poids des haltères peut varier en fonction du niveau de chacun. Le cours peut également être réalisé sans matériel, uniquement avec le poids du corps.

[@lusine_sport](https://www.usinesportsclub.com)
www.usinesportsclub.com

Danser

Une activité sportive pratiquée le matin a énormément de vertus pour la suite de la journée et pour la santé : facilité de concentration, productivité augmentée, fatigue diminuée et métabolisme boosté. La bonne résolution pour le corps et l'esprit est à l'école Dansez Maintenant.

LA PHILOSOPHIE

Une école moderne

Un bon cadre permet un bon épanouissement. L'école est un lieu où il fait bon vivre, avec un espace pour échanger et des équipes disponibles pour répondre à toutes les interrogations.

Une pédagogie douce et bienveillante

Chaque professeur enseigne dans le respect de l'élève, sans le brusquer et en l'encourageant à se dépasser pour atteindre ses objectifs. Les pro-

fesseurs sont sélectionnés avec attention, ils ont dansé au sein de L'Opéra de Paris, le Bolchoï, etc.

L'ÉCOLE

Il est possible de danser sans limite grâce à :

- 75 cours de style variés, hebdomadaires, pour tous les âges et niveaux : danse classique, contemporaine, hip-hop, cabaret, orientale... et des cours complémentaires comme la barre au sol, les Pilates...
- des stages chaque semaine pour les professionnels et amateurs,