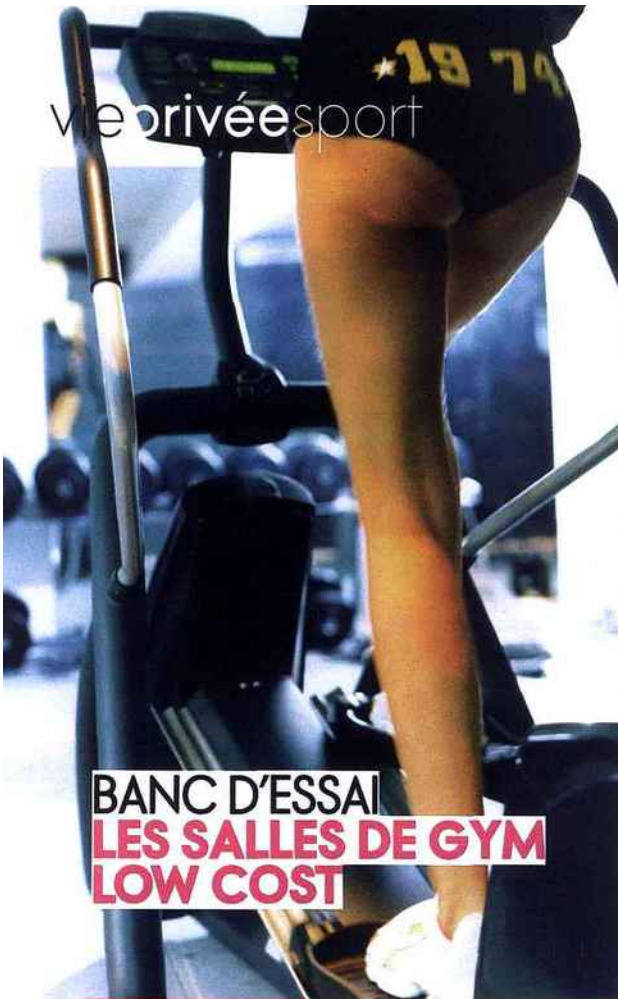




vie privée sport



## BANC D'ESSAI LES SALLES DE GYM LOW COST

### ET À LA MAISON ?

Une autre façon de faire baisser sa note fitness ? S'entraîner avec un coach chez soi via son ordinateur ou, depuis peu, son poste de télé (canal 108 de la Freebox). A partir de 0,99 € la séance ou 6,90 € par mois. Infos sur [www.coachclub.com](http://www.coachclub.com) Le cours qui monte ? L'Urban Dance Puma, un mix de danse et d'aérobic. Mais on peut aussi faire du yoga, du Pilates, des abdos...

**Les nouveaux clubs de fitness cassent les prix, avec un abonnement annuel deux à quatre fois moins cher que les enseignes connues. Zoom sur cinq concepts.**

#### Le moins cher : **Neoness**

**Le lieu :** 1 500 m<sup>2</sup> à Fontenay-sous-Bois et à Paris-15<sup>e</sup>, avec une salle de cours collectifs spacieuse et des appareils très perfectionnés (Precor) de cardio et de muscu. De 7 h à 22 h en semaine, de 9 h à 19 h le samedi, 17 h le dimanche.  
**Les cours :** une quarantaine par semaine, body pump ou body balance, Zumba, stretching...  
**L'abonnement :** de 198 € (heures creuses) à 318 € l'abonnement annuel, payable en 12 fois + 45 € d'inscription.  
**Pour qui ?** Celles qui apprécient les conseils d'un pro pendant la muscu.  
**Le + :** de vrais cours avec des coaches diplômés.

**Le - :** se doucher coûte 0,50 € et il faut apporter sa serviette.

■ [www.neoness-forme.com](http://www.neoness-forme.com)

#### Le plus cher : **Amazonia**

**Le lieu :** façon loft industriel, avec douches individuelles, étagères pour les affaires. De 6 h à 23 h, 7 jours sur 7, dans 84 salles (une seule à Paris).  
**Les cours :** une séance vidéo toutes les 30 minutes sur petit écran (abdos, taille...).  
**L'abonnement :** à partir de 468 € l'abonnement annuel, payable en 12 fois + 50 € d'inscription + 20 € de badge.

**Pour qui ?** La sportive régulière qui aime les machines et le confort.

**Le + :** les appareils siglés Technogym et le coin détente (canapés, boissons, fruits).

**Le - :** personne à l'accueil avant 10 h et après 21 h, et pas de prof diplômé.

■ [www.amazonia.tm.fr](http://www.amazonia.tm.fr)

#### Le plus petit : **Fitness Price**

**Le lieu :** deux salles (Paris-9<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup>, et, bientôt, dans le 18<sup>e</sup>), avec des horaires variant selon les jours.

**Les cours :** 45 par semaine, abdos-fessiers, body sculpt, Zumba... avec des pros diplômés.

**L'abonnement :** de 299 € (heures creuses) à 479 € l'abonnement annuel, payable en 4 fois + 120 € d'inscription + 10 € pour le badge.

**Pour qui ?** Celles qui n'aiment pas les big clubs impersonnels.

**Le + :** le circuit « cardio stop kilos » sur les appareils Technogym s'effectue en 30 minutes chrono.

**Le - :** la serviette et l'accès au sauna sont en option (49 € et 69 € par an).

■ [www.clubdegym.com](http://www.clubdegym.com)

#### Le plus grand : **Fitness Park**

**Le lieu :** des rangées d'appareils de cardio et de muscu tout neufs répartis sur plus de 1 000 m<sup>2</sup>. De 6 h à 23 h, 7 jours sur 7, dans quatre clubs en Ile-de-France.

**Les cours :** sur grand écran vidéo, 140 par semaine, dont stretching, power barre, dance...

**L'abonnement :** 359 €

l'abonnement annuel, payable en 12 fois + 49 € d'inscription.

**Pour qui ?** Les adeptes de l'entraînement en solo.

**Le + :** on peut s'entraîner très tôt ou très tard en totale autonomie grâce aux fiches à disposition.

**Le - :** ça fait un peu usine à sport...

■ [www.fitnesspark.fr](http://www.fitnesspark.fr)

### DISCOUNT LOCAL

ON L'OUBLIE TROP SOUVENT : LES ASSOCIATIONS SPORTIVES MUNICIPALES OFFRENT DES TARIFS IMBATTABLES. MIEUX, CERTAINES COMMUNES ORGANISENT DES SÉANCES OUTDOOR GRATUITES... LA PISTE ? LE SITE DE VOTRE VILLE.

### Le moins parisien : **Keep Cool**

**Le lieu :** des couleurs acidulées et 80 machines, des vestiaires individuels et des cabines de douche fermées. De 6 h à 23 h, 7 jours sur 7, dans une cinquantaine de clubs, uniquement en province.

**Les cours :** en vidéo. Un écran tactile donne le choix entre Pilates, abdos, biking...

**L'abonnement :** 358 € l'abonnement annuel, payable en 12 fois + 140 € d'inscription.

**Pour qui ?** La sportive du dimanche surbookée qui ne craint pas la promiscuité.

**Le + :** ici, on vient faire du sport sans frimer. Le « circuit training », un manège d'une dizaine d'appareils, permet de travailler tous les muscles en 30 minutes.

**Le - :** un coin détente qui se résume à une table et une machine à café. L'espace est utilisé au maximum.

■ [www.keepcool.fr](http://www.keepcool.fr)

ISABELLE SANSONETTI,  
AVEC MARION KRESSMANN