

<http://www.jemesensbien.fr/2010/09/06/fitness-lowcost-a-paris/>

jemesensbien.fr

*Mon E-mag forme / bien-être pour moi, ma famille, mes amis, mes animaux et ma planète.*

# Fitness lowcost à Paris

---



le 6 septembre 2010

[Véronique Geoffroy](#)

Je m'active

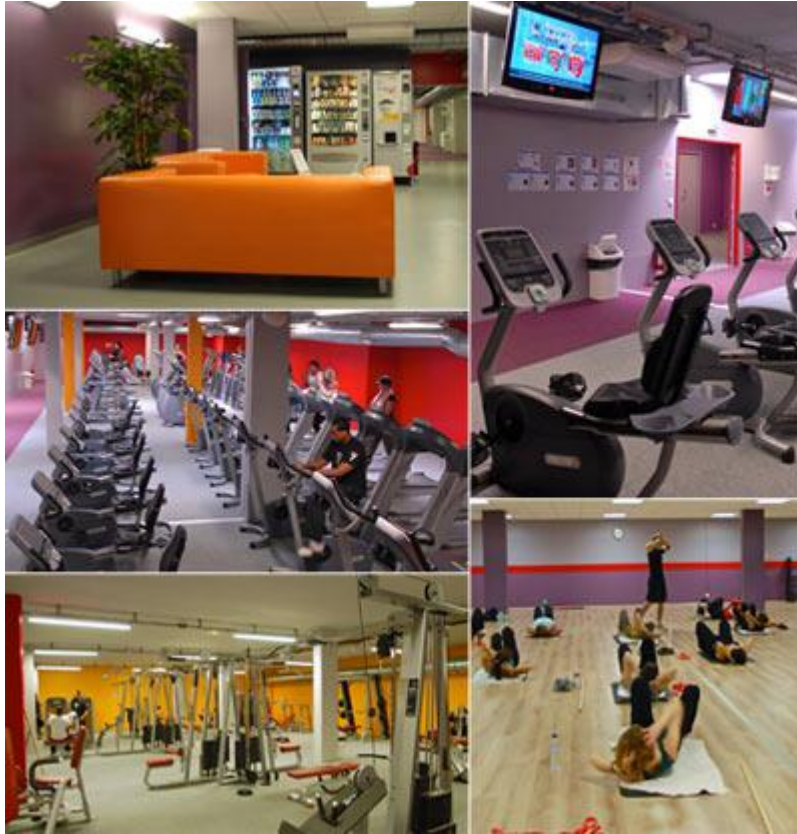
© D.R.

**Du sport en salle où je ne paie que ce que je consomme, c'est-à-dire que le sport, ça c'est sportif !**

Je vous avais déjà parlé de la première **salle de fitness low cost** implantée à Fontenay-sous-Bois... Que les Parisiens ne soient plus jaloux, « Neones » vient d'ouvrir également dans le quinzième arrondissement à Duplex, alors maintenant plus d'excuses pour la paresse... Même mon porte-monnaie va se sentir bien !

## **Un concept nordique**

Le fitness lowcost nous vient des Pays-Bas, l'idée étant qu'on ne met dans le package fitness que ce qui est utile. En Allemagne, 53 % des abonnés en salle de sport vont en salles lowcost, c'est dans la lignée



des magasins alimentaires ADI, et cela a fait venir des gens qui n'allaient pas s'entraîner en salle auparavant, observe Céline Wisselink co-fondatrice de Neones avec Marie-Anne Teissier, toutes deux la trentaine, mariées, 2 enfants, l'une diplômée d'HEC l'autre diplômée de l'ESSEC, qui se sont rencontrées à l'UCPA, et ont relevé ce pari fou en 2008. Merci les copines !

### **À partir de 16,50 €/mois ! Quel est le miracle ?**

**Les tarifs à la loupe.** Pas d'abonnement exorbitant, au contraire archi mesuré, justifié : 16,50 € par mois pour accéder à l'espace cardio-training, musculation et aux cours collectifs aux heures creuses (7h-12h et 14h-17h) du lundi au vendredi, et 26,50 € pour y accéder 7 jours sur 7 à toute heure (de 7h à 22h du lundi au vendredi, de 9h à 19h samedi et 9h à 17h dimanche). Ou bien 21,50 € par mois pour accéder aux équipements cardio-training et musculation 7 j./7 à toute heure, parfait quand on n'aime pas les cours collectifs. Il faut ajouter à l'abonnement 45 € de frais de dossier la 1ère année.

**L'espace.** Il n'a rien à envier aux autres salles de sport parisiennes : 1500 m<sup>2</sup> de surface entièrement dédiés à la forme en salle avec 300 m<sup>2</sup> de cardio, 300 m<sup>2</sup> de musculation et 300 m<sup>2</sup> de cours collectifs. Certes y a pas de chichis en décoration, du béton partout ça fait propre et zen,



des murs peints dans des couleurs vives pour donner au peps et tout de même la télévision pour passer le temps intelligemment en plus. Mais pas de piscine, sauna ou hammam, utilisés par peu d'adhérents mais que tout le monde paye habituellement. La douche est accessible moyennant 50 centimes d'euros, la plupart des abonnés venant en voisin donc rentrant prendre sa douche à la maison. Et il n'y a pas de cafétéria, juste des distributeurs de boissons et d'encas. Autant de prestations en moins qui ne pèsent pas sur le tarif de l'abonnement !

**L'équipement.** Là non plus, il n'a rien à envier aux autres, les machines sont fournies par l'équipementier Precor, leader mondial des appareils cardio-vasculaires, inventeur du premier vélo elliptique en 1995, et expert en

## Comment du fitness lowcost ? Dans le package, on ne met que ce qui est utile.

biomécanique avec le rachat de la marque Icarian spécialisée en musculation avec des machines souples et fluides basées sur les mouvements du corps humain. Sur les murs sont affichés les exercices recommandés sur chaque machine de façon à ce que l'on se débrouille seul sans assistance de coach. En cas de besoin, je peux toujours m'en payer un, une fois pour toute (40 € de l'heure).

**Les cours collectifs.** Rien à redire non plus puisqu'il s'agit des cours LesMills de Body Attack, Body Pump, Body Balance, Zumba, Step, LIA, Culture physique, Abdos fessiers, stretching, animés par des coaches diplômés d'État dans une vaste salle. Donc pareil que chez la concurrence.



### Focus sur l'Adaptative Motion Trainer

J'ai testé la super machine, un monstre à première vue... de douceur une fois dessus, mais très efficace, elle m'a bien fait suer !

Monter, courir, faire de grandes enjambées comme une petite foulée, aller en avant ou en arrière, en haut ou en bas, en bougeant les bras ou juste en me tenant pour éviter tout de même de décoller, je peux tout faire sur cette grosse machine sans ressentir aucunes ondes de choc, excellent pour mon cœur, mon souffle, mon dos et toute ma chaîne musculaire.

Y a plus qu'à...

*Fitness Forme Neonesse : 18 rue Juge, Paris 15e (Duplex). Tél. : 01 80 48 02 88.*

*Et 83 avenue de Neuilly, Fontenay-sous-Bois (Val de Fontenay). Tél. : 01 41 95 11 21.*

*Voir le site : [www.neonesse-forme.com](http://www.neonesse-forme.com)*

Ces icônes sont des liens vers des sites de partage de signet sociaux où les lecteurs peuvent partager et découvrir de nouveaux liens.



mots-clefs : **bon plan fitness forme low cost tendance**

**Ma rentrée au pas de course**