

Bouger pas cher : Nos plans futés



JE TRANSFORME MON SALON EN SALLE DE GYM

Je tente le fitness Low Cost !



Le premier club "low cost" vient de naître en banlieue parisienne (Fontenay-sous-Bois dans le 94, à 10 min de la gare de Lyon) !

Il s'agit de Neoness-Precor (www.neoness-forme.com), une salle de gym proposant des formules 3 à 4 fois moins chères qu'ailleurs (180 à 300 € par an).

La raison : l'absence de superflu (sauna, [hammam](#), jacuzzi, espace esthétique...) et la possibilité de choisir des heures creuses ou non encadrées par des professeurs. En revanche, côté équipements (machines, matériel) et disciplines, c'est pareil qu'ailleurs !

Depuis peu, **des salles de fitness réservées aux femmes** se développent également. Curves (www.curves.com), Lady Moving (www.ladymoving.fr), Lady Fitness (www.ladyfitness.fr) : elles fonctionnent le plus souvent sur abonnement ou carnet de tickets (40 à 50 €/mois en moyenne) après une inscription de moins de 100 €. Conçues pour les femmes, elles proposent des circuits de 30 min alliant musculation, aérobic, détente et stretching encadrés par un coach sportif.

Pour qui ? Pour celles qui ont un emploi du temps très flexible et qui ne se servent pas des équipements annexes (jacuzzi, hammam...) des clubs de gym classiques. Bref pour celles qui veulent aller à l'essentiel sans perdre leur temps ni leur argent.

