

SPÉCIAL FITNESS

FITNESS TENDANCE

LES CLUBS DE FITNESS RIVALISENT D'IMAGINATION POUR VOUS SÉDUIRE. NOS ADRESSES POUR TROUVER CELUI QUI VOUS CONVIENT.

PAR VIVIANE SCARAMIGLIA

SIMPLICITÉ ET EFFICACITÉ (1)

Jour et nuit sans interruption. Un agenda sens dessus dessous? Le concept 24h/24 est fait pour vous. On accède au fitness par reconnaissance digitale. C'est un peu spartiate, ni sauna ni hammam. Ici on vient pour « bosser » à petits prix (dès 49 fr./mois) dans un espace truffé de super machines. À noter la salle réservée aux femmes. Succès confirmé: lancée à Genève en 2014, l'enseigne vient d'inaugurer son huitième club romand à Fribourg, 650 m² bien centrés, à 200 mètres de la gare.

Non Stop Gym, Fribourg, Genève, Lausanne, nonstopgym.com.

VERSION US

Le crossfit, tout sauf l'ennui.

L'entraînement solitaire au fitness vous décourage? Travail intense, évolutif et hypervarié en petits groupes, vous allez adorer! Venu des États-Unis, le crossfit prend d'assaut le reste du monde. Alliant gym, haltérophilie, athlétisme, il s'adapte à tous niveaux. Pour le cachet et la coolitude, un espace «garage» dans une

vieille usine proche du centre. Même les anglophones de passage s'y ruent. JCS Crossfit, rue de Genève 60, 1004 Lausanne, jsc-crossfit.ch.

PROGRAMME PERSONNALISÉ Pour la super forme in et out.

CrossDynamic à efforts soutenus, spinning, VTT, urban training... Idéalement planté entre lac et forêt, l'émblématique club neuchâtelois rompt avec la tendance quantitative pour privilégier la qualité de la prise en charge avec des cours en petits groupes. Belle déco, staff au plus proche du client, salle d'entraînement au top et cryothérapie à -6°C pour récupérer. Avec trente ans d'expérience, le fitness s'affirme comme le grand pro de la forme.

Fitness Maréchal, rue de Champréveyres 3, 2000 Neuchâtel, fitness-marechal.ch.

SANS ABONNEMENT (2)

Un concept style boutique. Vous prenez un abonnement, mais votre super motivation retombe comme un soufflé. Rien de tel dans cette boutique studio au design épuré qui refuse toute contrainte. Inspiré par le concept qui cartonne aux USA et au Royaume-Uni, il propose des cours

collectifs de spinning, HIIT et yoga. On réserve en ligne. À chaque séance, une nouvelle playlist vous booste le corps et l'esprit. On reprend son souffle au bar à smoothie. Bonne nouvelle, c'est bientôt aussi à Genève.

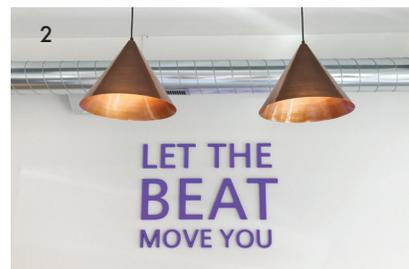
Beat Fitness, rue du Simplon 47, Lausanne Gare, beatfitness.ch.

MUSCULATION EN DOUCEUR (3)

Electro-training stimulant.

Musculture renforcée, silhouette resculptée, fessier, bras, dos, abdos... En 20 minutes, les résultats de 4 heures de sport en salle, ça ne se refuse pas. Alliant mouvements doux et électrostimulation qui augmente les contractions, la méthode Miha Bodytec agit sur tous les muscles en même temps. On enfile une combi, l'intensité des électrodes est totalement perso. Le coach veille à tout. Idéal pour les sédentaires. ■

Future Training by The Health Corner, Genève, Étoy, Le Mont-sur-Lausanne, St-Sulpice, thehealthcorner.ch.



ET AUSSI

Au Kempinski, ouah, la piscine! Après l'effort, rien de tel qu'un moment de détente dans la plus grande piscine intérieure de Genève. Dans ce cinq-étoiles face au lac, brasses au calme de 5 heures à minuit réservées à la clientèle du fitness et du spa.

Sur: kempinski.com.