

Les nouveaux espaces « Body & Mind »

Quand le spa rencontre le fitness, l'effort physique devient zen. Désormais, les salles de gym mêlent remise en forme et bien-être psychique (*wellness* en V.O.). Exit les ambiances survoltées et la déco flashy, place au cosy et à l'intimiste. Découverte de ces nouveaux cénacles de la forme pour une rentrée harmonieuse.

□ PAR ALEXANDRA BISSÉ

Lieu symbole de la tendance qui métamorphose le traditionnel club de gym en espace santé et bien-être, le club Wellness Attitude a défrayé la chronique par son concept innovant. Véronick Bourdoncle, son ex-danseuse de créatrice, explique : « *En cherchant à reprendre le sport, j'ai constaté un cruel manque de personnalisation dans les clubs traditionnels. J'ai donc décidé d'y remédier.* » Comment ? En s'installant dans un cadre insolite : un appartement haussmannien de 500 m², « *un lieu où l'on se sent un peu comme chez soi* ». Au raffinement parisien s'ajoutent un design futuriste-zen et des touches exotiques. La designer Jennifer Dziad et l'architecte Philippe Roux ont aménagé l'espace en fonction des différentes étapes : préparation, effort et détente. Ils ont privilégié les matières nobles comme la pierre brute, le marbre gris ou les galets d'Asie. Notre coup de cœur ? Le lounge, petite oasis où l'on se repose dans des rotondes aériennes aux subtils jeux de lumières. « *Un espace de transition, avant l'ambiance tonique de la salle de sport.* ». Cette dernière, très lumineuse, est dotée d'équipements venus des quatre coins du monde.

« *Ici, il n'y a pas de cours collectifs ou de compétition de silhouette, prévient Véronick. Le sur-mesure est roi !* » Accompagné de son coach, chacun travaille son maintien (avec le Postural qui agit sur la silhouette et la coordination) ou près de 80 muscles en simultané grâce au Huber qui permet de muscler son dos grâce à son plateau oscillant et à ses poignées. Et pour finir, on part se détendre dans le caisson



de relaxation où l'on flotte dans une solution saline. Idéal pour atteindre la même concentration que les moines zen !

Une gym alliant quiétude et énergie

C'est aussi dans un appartement du VIII^e (5 pièces, 150 m²) que le tout nouveau Art et Pilates est né, à l'initiative d'une dentiste et d'une spécialiste américaine. Cette gym d'origine allemande très en vogue actuellement fait travailler en profondeur les muscles grâce à une série de postures et d'élongations sur machines ou au sol. Un art du mouvement enseigné dans un cadre feng-shui égayé d'œuvres apaisantes des peintres Philippe Pasqua et Elias Mechat. « *Nous avons préféré des tableaux aux traditionnels miroirs narcissiques* », expliquent les créatrices. Ici, on harmonise le corps et l'âme sur des équipements high-tech (Balanced Body), en toute confidentialité (pas plus de trois élèves par cours) et sans artifice.

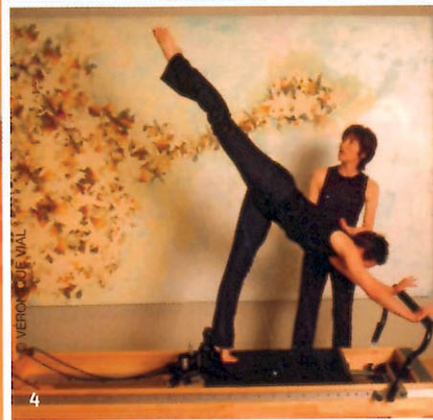
Luminothérapie

Méthode Pilates toujours au studio Element. Carol Polakoff, une des fondatrices, a su mélanger les éléments d'origine du bâtiment (rampe métallique, poutrelles en acier, sol en béton ciré signé Mace

et hauteur sous plafond) avec des meubles signés Starck (fauteuils *Louis Ghost...*), Hugues Chevalier (les banquettes) ou Gilles Oudin (lampes industrielles)... Au rez-de-chaussée, les cours ont lieu sous une rotonde ornée d'un dôme serti de calots de verre coloré, qui distille une



La salle de relaxation très zen de Lyon Plage.



1/ Le Lounge du Wellness Attitude, une bulle de quiétude après l'effort. 2/ L'espace kids de Lyon Plage, un concept inédit dans un décor vitaminé ! 3/ et 4/ Chez Art et Pilates, les traditionnels miroirs ont été avantageusement remplacés par des œuvres d'art contemporain. 5/ Un soin extrême a été apporté à la réalisation des vestiaires pour hommes du Wellness Attitude.

ambiance féérique. Des néons (Ar Luminis) éclairent les murs blancs de leur lumière bleutée presque céleste. A l'étage, la salle des appareils en érable jouit d'une belle clarté grâce à sa large verrière. Chaque espace accueille dix élèves pendant 55 minutes d'étirement pour une silhouette affinée et un mental apaisé.

Lyon à la pointe

Du côté de Lyon, on se réconcilie avec son corps dans l'un des plus grands espaces wellness d'Europe, Lyon Plage. Dans ce spa de 2 500 m², couleurs tendres et matériaux nobles (teck, grès et verre) créent un style très cocooning. « *La recherche de sobriété favorise le bien-être spirituel et corporel* », explique l'architecte Pierre Scheibli. Dans sa salle de fitness, on suit des cours de *body balance* (mélange de shiatsu, de relaxation et de yoga). Une baie vitrée la sépare de la salle de cardio-training dernier cri où l'on se muscle en douceur sous l'œil attentif de son *personal trainer* (un bilan de santé et de morphologie est réalisé en amont). Certains ne viennent ici que pour les tapis de course où l'on choisit une ambiance sur écran, du marathon de New York à l'ascension du Mont-Saint-Michel... Dans l'Espace kids

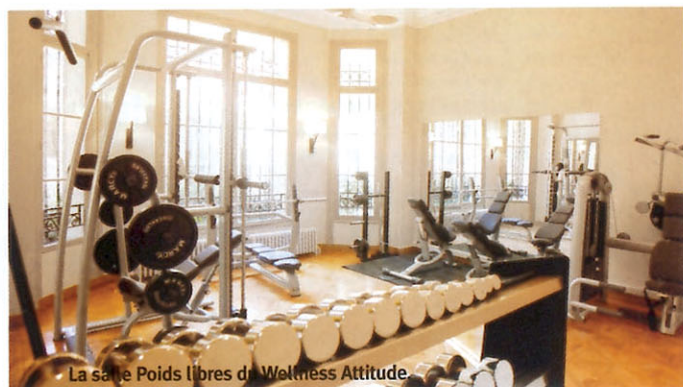
(6-12 ans) ou Baby-gym (0-6 ans), vos enfants s'entraînent comme les grands sur de mini-machines cardio dotées de correcteurs de position ou dans le circuit de motricité. Enfin, pour éviter les courbatures, plongez dans le parcours d'hydrojet à ciel ouvert, vraie prouesse technique aquatique, avant de goûter à un repos bien mérité dans l'une des bulles en rotin de la salle de relaxation baignée de halos roses. Des lieux qui marient avec dextérité l'art de l'effort et du réconfort. #

LES ADRESSES

- **WELLNESS ATTITUDE**
9 BIS-11, RUE ROQUÉPINE, 75008 PARIS. TÉL. : 01 40 17 12 20.
- **ART ET PILATES**
12, RUE DE LA NEVA, 75008 PARIS. TÉL. : 01 43 80 18 34.
- **STUDIO ÉLÉMENT**
16, RUE DE LA GRANDE-CHAUMIÈRE, 75006 PARIS.
- **LYON PLAGE**
84, QUAI JOSEPH-GILLET, 69004 LYON. TÉL. : 04 72 10 44 34.

ET AUSSI ...

- **CARITA FORME**
Un espace chaleureux et élégant signé Idoine. Au menu : cardio, rameur, stair-climber et cours sur mesure.
11, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris. Tél. : 01 44 94 11 11.
- **ESPACE MOUVEMENT VIE FORME (MVF)**
Nouveau réseau de près de 550 kinésithérapeutes à travers la France. Parmi eux, le cabinet de Serge Mouquet avec vue sur les calanques ! Ambiance high-tech (avec le Huber et le Cellu M6) et énergique.
65, AVENUE DRAID-DE-LA-MAR, 13620 CARRY-LE-ROUET.
TÉL. : 04 42 45 09 21. Toutes les adresses sur www.espacemvf.com
- **GALERIES LAFAYETTE SPORTS**
Avant de transpirer, un shopping s'impose dans ce nouvel espace signé JC de Castelbajac. Pantalons isolants Venice Beach (avec capteur d'odeurs !), robes de méditation Spirit inspirées des moines bouddhistes ou encore tuniques zen de yoga Nuala par Christy Turlington...



La salle Poids libres du Wellness Attitude