



Le Klay, Paris 2^e.



Poids lourd.

Après une décennie de fitness sans haltères, la musculation revient en force dans les salles. « Sans poids, on obtient peu de changements, constate le coach Frédéric Vaché, fondateur du club Phisics. Aux Etats-Unis, la tendance Crossfit qui combine entraînement cardio et travail musculaire intense émerge en France à travers des disciplines

comme les Kettlebells. » D'origine russe, ce poids qui ressemble à un boulet de canon ne s'utilise pas dans chaque main mais en asymétrie : « Comme la charge est lourde et portée d'un seul côté, le centre de gravité est excentré et le corps ultrasollicité », explique Frédéric Vaché. C'est d'autant plus épuisant qu'on n'effectue que des mouvements dynamiques. Résultat : en quelques séances, la silhouette se métamorphose. Cependant, cette discipline mixte est déconseillée aux débutants. « C'est un travail exigeant, il ne faut pas se blesser », recommande Frédéric Vaché. D'où l'intérêt des cours particuliers pour apprendre les bons placements et éviter de se faire mal. L. B.-C.

Les cours particuliers de Kettlebells sont disponibles au **Phisics** (16-18, rue Saint-Antoine, 4, www.phisics.fr), au **Klay** (4 bis, rue Saint-Sauveur, 2^e, www.klay.fr), à **L'Usine** (8, rue de la Michodière, 2^e, www.usineopera.com) ou dans la nouvelle salle **Health City** (76-78, av. des Champs-Élysées, 8^e, www.healthcity.fr).



Spa précieux au Saint James.

Niché dans l'Ouest parisien au milieu d'un jardin, le Saint James, ancien club privé transformé en hôtel 4-étoiles, ne se contente pas de mettre ses clients à l'abri du bruit. Il dispose aussi d'un spa confidentiel où tous les soins font appel aux pouvoirs supposés des pierres semi-précieuses. Massage aux galets de quartz rose, masque à la poudre de rubis, coup d'éclat aux diamants : la carte a été imaginée par la marque française Gemology. L'accès est limité... L. B.-C.

Sur réservation : www.priceless.com/paris
Spa Gemology à l'Hôtel Saint James,
43, avenue Bugeaud, 16^e. Tél. : 01-44-05-81-81. www.saint-james-paris.com



Salutation au soleil.

Pour mincir à coup sûr, on connaissait déjà le Yoga Bikram, une pratique qui consiste à enchaîner les postures dans une salle chauffée à 42 °C. Il existe à présent une variation moins étouffante dans un atelier industriel du haut Marais. Ouvert en septembre, The YogaFactory propose des cours en mouvement dans une pièce oxygénée qui ne dépasse jamais 32 °C. L'intérêt ? « On a l'impression de faire du yoga un jour d'été, répond Karine Vanot, la créatrice du lieu. On optimise les effets thérapeutiques sans risquer de se faire mal. » Ni de s'évanouir à cause de l'odeur de transpiration de ses voisins. L. B.-C.

160 € les 10 cours, **The YogaFactory**,
21, rue des Filles-du-Calvaire, 3^e. www.theyogafactory.fr