

BOOK
MÉDIAS

REVUE DE
PRESSE

BODYHIT



PRESSE

PRINT ET EN LIGNE



ELLE

La Rédaction, éditions du
10 Avril 2019 et du 7 Juin 2019

<http://www.elle.fr/Minceur/Maigrir-par-le-sport/Renforcement-musculaire-3105682>
<https://www.msn.com/fr-fr/sante/smartliving/renforcement-musculaire-les-meilleurs-sports-et-techniques-de-pro/ar-BBV>

BODYHIT

ELLE

La Rédaction édition du 10 Avril 2019
et du 7 Juin 2019

Renforcement musculaire : les meilleurs sports et techniques de pro

Mis à jour le 10 avril 2019 à 18h25

Comment redessiner sa ligne ? Les experts sont (enfin) d'accord : il est plus important de renforcer ses muscles que de perdre du gras. Le point sur les dernières techniques médicales et les nouveaux cours de sport qui galbent vraiment.

Tonifier cuisses et fesses

En renforçant les fessiers, les quadriceps (l'avant des cuisses) et les ischio-jambiers (l'arrière des cuisses), on prévient l'arrivée de la cellulite, on donne du galbe à la silhouette et on protège les genoux. Les pratiques ultra efficaces ? La musculation avec ou sans charges (squats, fentes), le stepper ou encore la marche en pente.

La gym branchée

L'électrostimulation permet de sculpter tous les muscles en même temps. Le principe ? On place des électrodes qui diffusent un courant électrique de faible intensité sur différentes zones du corps. Avec un coach, on enchaîne alors des mouvements dynamiques (séries de squats, de fentes, d'abdominaux, etc.) et des positions à tenir (planche, chaise, etc.). L'intérêt ?

Les exercices effectués sont décuplés par la stimulation électrique et seulement vingt minutes suffisent pour un résultat optimal.

Où pratiquer ? . Dans les 85 centres Miha Bodytec, à partir de 45 Euros la séance, 350 Euros les dix. bodyhit.fr . Chez AQ8, 28, rue de la Pompe, Paris-16 e . 25 Euros la séance.

VOGUE

Marie BLADT le 18 Février 2019

<https://www.vogue.fr/beaute/article/4h-de-sport-en-20-minutes-musculation-paris-bodyhit-electrostimulation-biha-bodytec>

BODYHIT

VOGUE

Marie BLADT le 18 Février 2019



© Alique

BEAUTÉ

4h de
sport en
20
minutes :
tout ce
qu'il faut

savoir sur
la
méthode
BodyHit
prisee
par
Caroline
de
Maigret

PAR MARIE BLADT

18 FÉVRIER 2019

BODYHIT

VOGUE

Marie BLADT le 18 Février 2019

PAR MARIE BLADT

18 FÉVRIER 2019

La discipline fait fureur auprès des célébrités françaises, au planning surbooké. Et pour cause : le BodyHit, qui consiste à upgrader ses séances de sport grâce à l'électrostimulation, promet de renforcer les muscles 5 à 6 fois plus rapidement et de brûler jusqu'à 1200 calories en une séance de 20 minutes chrono. Soit l'équivalent de 4 heures de sport ! Kevin Sanson, fondateur du club

VOGUE

Marie BLADT le 18 Février 2019



Parce qu'avec nos rythmes de vie super speed, il est de plus en plus compliqué de libérer une plage horaire pour se consacrer à une séance de sport, la méthode **BodyHit** a de quoi séduire. Le principe est simple : booster l'effet d'une séance de musculation via l'électrostimulation. *"Des électrodes placées sur la peau envoient de petites impulsions pour obliger le muscle à se contracter, pendant que vous reproduisez un exercice. En effectuant des mouvements de musculation comme des squats ou des fentes, vous amplifiez la contraction du muscle et maximisez son efficacité."*, dicit **Kevin Sanson**, fondateur des clubs BodyHit à Paris.

VOGUE

Marie BLADT le 18 Février 2019



La bonne nouvelle, c'est que 20 minutes suffisent pour sculpter la silhouette sous tous les angles. Boosté par le coach, et une fois l'intensité de la machine *Miha Bodytec* réglée, la séance – toujours sur-mesure - cible l'ensemble du corps, des bras aux abdos, en passant par le dos, les cuisses et les fessiers.

Avec des résultats réellement bluffants : "*Vous renforcez vos muscles 5 à 6 fois plus rapidement, vous diminuez la masse grasseuse, vous vous tonifiez, vous raffermissez votre corps en 20 minutes. Vous brûlez jusqu'à 1200 calories par séance et éliminez jusqu'à 72 heures après la séance.*"

VOGUE

Marie BLADT le 18 Février 2019



Pas étonnant de compter parmi ses adeptes une pléiade de célébrités françaises, dont Tahar Rahim, Gilles Lelouche ou encore Caroline de Maigret, pourtant peu habituée aux salles de sport. Mais aussi des sportifs de haut niveau qui veulent booster leurs performances ou des nouvelles mamans, pour retrouver une ligne svelte en un temps record. A tester d'urgence !

Club BodyHit (25 à travers la France), bodyhit.fr.

BODYHIT

GRAZIA

Édition du 29 Janvier 2019

GRAZIA

#477
Semaine du 25 au 31 janvier 2019

LES RÉVÉLATIONS
DES CÉSAR
OLIVIER
ROUSTEING
LES HOMMES
DÉFILENT
LE GUIDE
FÉMINISTE DE
LA GROSSESSE
REQUIN
CHAGRIN

La montagne,
ça vous gagne !

MODE
Doudoune,
bonnets et
bottines fourrées

BEAUTÉ
Secrets d'experts
pour une mine
radieuse au ski

VOYAGE
8 hôtels dingues
en haut des cimes

Société
Les filles
à l'assaut
des écoles
militaires

Home
Les bienfaits
d'une séance
de stretching

Chiara Mastroianni « Je garde l'essentiel »

L'actrice nous raconte son métier, ses envies,
et son nouveau film avec sa mère

Meilleures adresses

BODYHIT, l'électro fitness au succès fou !

DECouvrez BODYHIT, CES CENTRES AU SUCCÈS FOU ET LEUR MÉTHODE EXCLUSIVE, GRÂCE À L'ÉLECTROSTIMULATION DONT LES EFFETS SONT IMMÉDIATS.

Fessiers réhaussés, ventre plat, silhouette raffermie... Les effets de l'électrostimulation*, sans douleur ni danger pour la santé, sont immédiats et optimisés dans les centres Bodyhit. En 20 minutes d'électro fitness coachées, vous faites

4 heures de sport ! Car le travail des muscles est effectué en profondeur. Initialement conçue pour les acteurs, les top models et les grands sportifs, la méthode Bodyhit s'adresse aujourd'hui à tout le monde et surtout aux non sportifs ou aux personnes qui manquent de temps. Créez il y a seulement 2 ans, l'enseigne Bodyhit compte aujourd'hui 25 adresses en France.



Machine Milla Bodyhit® fabriquée en Allemagne. Découverte aux porteurs de pecs et aux femmes enceintes.

BODYHIT



Il y en a sûrement une près de chez vous. Mais, attention, vous risquez de devenir « addict » à Bodyhit ! Ouverts du lundi au dimanche (horaires variables).

Le plus : 1^{re} séance découverte gratuite

INFOS

Retrouvez l'adresse des 25 centres Bodyhit à Paris et en Province sur www.bodyhit.fr. Suivez l'actu sur Facebook @Bodyhit group et Instagram @Bodyhit group

IFA PARIS, racines parisiennes, vision internationale.

CRÉÉE PAR PATRICK KOUZMINE-KARAVAEFF ET OLIVIA CHAI, CETTE ÉCOLE DE MODE A TOUJOURS PRÔNÉ UNE DIMENSION MULTICULTURELLE ET DISPENSE TOUS SES COURS EN ANGLAIS.

« **S**ur nos campus de Paris, Shanghai et Istanbul, 50 nationalités sont représentées et il règne un réel esprit d'ouverture sur le monde », affirme d'entrée Jean-Baptiste de l'école

de mode parisienne. L'émulation culturelle et créative qui en découle fait la force de IFA Paris, International Fashion Academy, qui propose des programmes post bac (« bachelor ») pour former aux différents métiers de la mode (styliste, business...). Afin de se spécialiser, les étudiants accèdent



A red pennant graphic pointing to the right, containing the website URL and the title.

www.femmeactuelle.fr
**Femme
actuelle**

Édition du 28 Janvier 2019

Le féminin le plus lu de France Femme Actu

**JE FAIS
LE PLEIN
D'ÉNERGIE!**
LES CONSEILS
D'EXPERTS

Témoignage
«J'aide des femmes
SDF à retrouver
confiance en elles»

**Épargne
sans risque
NOS
BONS PLANS
2019**

Mode
Une petite robe
pour ma silhouette

**10
RITUELS
BEAUTÉ
SOUS LA DOUCHE**

**ÉVASION
LA MARTINIQUE
CÔTÉ VEF**

Crêpes, beignets, gaufres...
**LES DÉLICES DE LA
CHANDELEUR**

N°1792 - DU 28 JANVIER AU 3 FÉV

PM

M 01188 - 1792 - F: 2,20 €



MEILLEURES ADRESSES

Bodyhit, l'électro fitness au succès fou !

Bodyhit, c'est à la fois le nom de ces clubs au succès fou et de leur méthode exclusive, centrée sur l'électrostimulation dont les effets sont immédiats. Vite, vite, on veut en savoir plus !

Affinage de la silhouette, raffermissement, soulagement des articulations, du dos... Les bénéfices de l'électrostimulation*, sans douleur ni danger pour la santé, sont multiples et optimisés dans les centres Bodyhit. La promesse y est alléchante : 20 minutes d'électro fitness et l'accompagnement par un coach spécialisé équivalent à 4 heures de sport !

Chaque séance permet un travail des muscles en profondeur et des résultats visibles immédiatement. Initialement conçue pour les actrices, les top models et les grands sportifs, la méthode Bodyhit s'adresse aujourd'hui à tout le monde et surtout aux non sportifs ou aux personnes qui manquent de temps. Créée il y a seulement 2 ans, l'enseigne Bodyhit compte aujourd'hui 25 adresses

BODYHIT



en France. Il y en a sûrement un près de chez vous. Mais, attention, vous risquez de devenir « addict » à Bodyhit ! Ouverts du lundi au dimanche (horaires variables).
Le plus : 1^{ère} séance découverte gratuite.

Retrouvez l'adresse des 25 clubs Bodyhit à Paris et en Province sur www.bodyhit.fr. Suivez l'actu sur Facebook et Instagram @Bodyhit_group



* Machine Milux Bodytec® fabriquée en Allemagne. L'inspiration aux porteurs de poignets et aux bracelets enroulés.



La maison de Mana, souvenirs gourmands du Portugal.

Voyagez entre le Portugal et le Brésil dans ce petit restaurant familial où la qualité des plats et l'accueil chaleureux sont les maîtres-mots.

« **M**ana », c'est le nom que l'on donne aux petites sœurs au Portugal, celui que ses frères lui donnaient. Aujourd'hui, Nanda Lima a réalisé son rêve : ouvrir son propre restaurant. Il est un véritable hommage à son enfance : à la carte, elle a choisi de n'inscrire que des plats qu'elle



aimait dans ses jeunes années passées à Lisbonne. On retrouve donc des plats typiques portugais, tels que les rissois, beignets de viande ou de poisson, les délicieux pasteis de nata en dessert, mais aussi de nombreux mets brésiliens. Nanda a vécu dans un environnement multiculturel : elle en a rapporté des souvenirs de moqueca, mijoté de poisson et crevettes et de la picanha, manière traditionnelle brésilienne de préparer le bœuf. Elle propose 4 à 5 plats variant dans l'année et ne travaille

que des produits frais. À l'instar du château de Versailles, elle a trouvé sa clientèle et affiche régulièrement : réservations conseillées !

13, rue de Satory, 78000 VERSAILLES
Tél. : 01-39-54-88-08

Ce communiqué est réalisé par Com'en Régions

BODYHIT

Les Echos ENTREPRENEURS

Fabrice MICHELIER le 14 Mars 2018

<https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/franchise/articles/0600840221986-la-franchise-et-le-commerce-associe-eldorado-des-cadres-en-reconversion-327755.php>

Les Echos ENTREPRENEURS

Fabrice MICHELIER le 14 Mars 2018

La franchise et le commerce associé, eldorado des cadres en reconversion

FABRICE MICHELIER | Le 14/03 à 06:50



La franchise et le commerce associé, eldorado des cadres en reconversion - Shutterstock

Quitter son statut de salarié pour devenir son propre patron. Un pas que de nombreux cadres franchissent en s'appuyant notamment sur des enseignes organisées en réseau. De quoi minimiser les risques.

Franchir le pas de l'entrepreneuriat, mais surtout pas seul. Si 28 % des Français déclarent vouloir créer leur entreprise, 40 % d'entre eux envisagent de le faire en franchise*. Ce modèle de création fait figure de compromis idéal, surtout les **salariés en quête de reconversion** (https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/franchise/dossiers/efra_0004973/efra-0004973-cadres-profils-privileges-pour-creations-d-entreprise-en-franchise-54700.php). Au sein des différents réseaux, **74 % des franchisés** (<http://solutions.lesechos.fr/franchise/>) **sont ainsi d'anciens salariés**. Parmi lesquels 56 % sont d'anciens cadres. « La franchise rassure, elle permet de minimiser les risques à la création. Le **franchisé** (<http://solutions.lesechos.fr/franchise/>) réitère un concept qui a fait ses preuves. Il profite d'une enseigne forte, de la transmission d'un savoir-faire et d'une formation continue, explique Chantal Zimmer, présidente de la Fédération française de la franchise (FFF), en guise de définition. La force des réseaux est d'offrir au chef d'entreprise **franchisé** (<http://solutions.lesechos.fr/franchise/>) *indépendant des outils normalement réservés aux grands groupes.* »

Les Echos ENTREPRENEURS

Fabrice MICHELIER le 14 Mars 2018

La centrale de réservation commune, des outils marketing et de gestion, de la publicité nationale ainsi qu'une équipe dédiée à l'immobilier commercial ou au juridique... Tous ces outils ont un coût. Pour intégrer un réseau, le franchisé doit s'acquitter d'un **droit d'entrée, en général entre 0 et 25.000 euros**, et verser une **redevance sur son chiffre d'affaires** tout au long de son contrat, ainsi que des frais de communication. Mais le jeu en vaut la chandelle : en dépit d'une conjoncture peu favorable, la moitié des **franchisés** (<http://solutions.lesechos.fr/franchise/>) des 2.004 enseignes se développant sur ce modèle a vu son chiffre d'affaires augmenter*. Et le revenu annuel net moyen des franchisés a progressé de plus de 4 % par rapport à 2017, se fixant à 35.325 euros.

S'il demeure **seul maître à bord de son implantation**, le franchisé reste cependant soumis aux décisions de sa tête de réseau, le **franchiseur** (<http://solutions.lesechos.fr/franchise/>). Une organisation horizontale qui n'effraie pas les franchisés, puisqu'ils s'engagent en moyenne entre 14 et 15 ans aux côtés de leur enseigne, **reconduisant au moins une fois leur contrat initial** - de 7 ans en moyenne.

Le commerce associé, alternative à la franchise

Pour ceux qui tendraient à plus d'autonomie et d'indépendance, le commerce coopératif et associé se présente comme une alternative. « *Il s'agit d'une organisation horizontale*, prévient Alexandra Bouthelier, déléguée générale de la Fédération du commerce coopératif et associé (FCA). *L'entrepreneur détient un vrai pouvoir de décision, au même niveau que les autres chefs d'entreprise adhérents au réseau, quel que soit le nombre d'unités qu'ils détiennent. Ils sont les seuls et uniques actionnaires et déterminent ensemble la stratégie du réseau et ses outils. Ces réseaux sont nés de la volonté d'entrepreneurs indépendants de mettre en commun leurs moyens et leur savoir-faire afin d'améliorer leur compétitivité.* »

Cela ne va pas sans frais : le **candidat devient actionnaire du « groupement »** (<https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/franchise/efra-00012713-le-commerce-associe-etre-independant-autant-qu-interdependant-54645.php>) en souscrivant au moment de son adhésion un nombre minimum de parts sociales. Une fois devenu « associé », il s'acquitte annuellement ou mensuellement des cotisations du groupement. Selon les chiffres de la FCA, le commerce associé représente 30 % du commerce de détail. Ses **105 groupements ont affiché en 2017 45.583 points de vente et généré 152,3 milliards d'euros de chiffre d'affaires**, contre **75.193 points de vente en franchise en 2018 générant 62 milliards d'euros**.

Les chiffres clefs de la franchise et du commerce associé

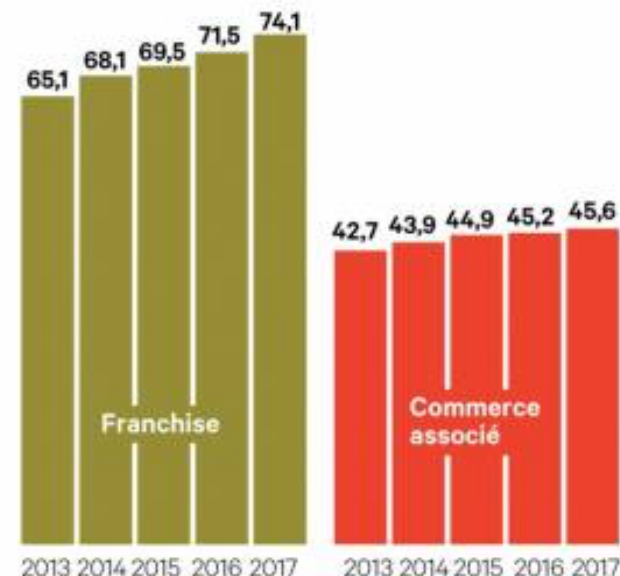
Chiffres d'affaires

En milliards d'euros, hors carburant



Points de vente

En milliers



« LES ÉCHOS » / SOURCES : FCA, FFF

Des cadres séduits

Si l'organisation et le mode de fonctionnement diffèrent, franchise et commerce associé attirent beaucoup de cadres en reconversion. « *La franchise est un excellent outil de reconversion 'voulue'! Depuis sept-huit ans, de plus en plus de cadres reprennent ainsi leur avenir professionnel en main autour de 40 ans, lorsqu'ils ne se sentent plus à leur place dans de grandes organisations où ils ne maîtrisent pas tous les tenants et aboutissants* », analyse Chantal Zimmer. Outre leurs capacités financières, les cadres sont particulièrement appréciés pour leurs qualités en matière de communication, de management des équipes et leur capacité d'adaptation. Même discours à la FCA : Alexandra Bouthelier dresse ainsi le portrait-robot du membre type de sa fédération : « *Un homme d'environ 50 ans, arrivé sur le marché du travail à 22 ans et devenu entrepreneur quinze ans plus tard.* »

Les Echos ENTREPRENEURS

Fabrice MICHELIER le 14 Mars 2018

Et les femmes dans tout cela ? Elles restent minoritaires : « *Elles représentent plus de 38 % des franchisés, un chiffre chaque année à la hausse* », assure Chantal Zimmer. L'entrepreneuriat en réseau est par ailleurs souvent une affaire de couple (https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/franchise/dossiers/efra_0004617/efra-0004617-devenir-franchise-en-couple-un-choix-risque-mais-apprecie-54998.php). Environ 35 % des franchisés* expliquent ainsi travailler avec leur conjoint. Une nouvelle vie dans laquelle les conjoints s'impliquent à 100 %.

8 enseignes lancées en franchise en 2018

· Enseigne de restauration rapide créée en 2015, **Roomies Burger** est à la tête de 3 restaurants parisiens ouverts en propre. · Créé en 1987, le confiseur-chocolatier succursaliste **Des Lis Chocolat** compte 3 points de vente. · Concept d'épicerie fine créé fin 2015, **La Fédération française de l'apéritif** compte deux succursales à Paris. · Spécialisé dans la vente de biens immobiliers atypiques, **Atelier Lofts & Associés** a ouvert 5 agences depuis 1998 et souhaite implanter des franchisés à Lille, Lyon, Marseille, Toulouse, Rennes, Nantes ou Montpellier. · Fondée en 1999, l'enseigne de courtage en crédits

immobiliers **Credexia** s'ouvre à la franchise pour couvrir 200 nouveaux territoires. · Filiale du groupe Dekra spécialisée dans le diagnostic immobilier créée en 2003, **Dekra Diagnostic** s'est lancée en franchise il y a un an et couvre un peu moins d'une vingtaine de zones. · Enseigne de remise en forme par l'électrostimulation, **Bodyhit** a été créé en 2017 et compte 28 implantations. · Lancé en 2016, **BioPoolTech** conçoit et distribue des piscines bio connectées. Deux franchisés se sont installés en Gironde et dans le Lot-et-Garonne. L'enseigne en recherche dans le Var, le Vaucluse, les Bouches-du-Rhône et les Alpes-Maritimes.

* Enquête annuelle de la franchise Banque Populaire/FFF, chiffres 2018.

madame **FIGARO**

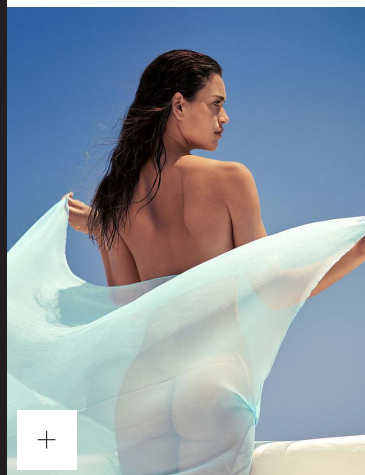
Carole PAUFIQUE le 5 Août 2018

<https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/franchise/articles/0600840221986-la-franchise-et-le-commerce-associe-eldorado-des-cadres-en-reconversion-327755.php>

Fesses : un cambré de Carioca, c'est par ici !



Carole Paufique 1 | Le 05 août 2018



Nutrition adaptée, coaching ciblé, soins embellisseurs, si l'on veut vraiment s'occuper de ses fesses, voici la stratégie la plus efficace.

On double la mise à la rentrée

On s'initie au Miha Bodytec, l'électrostimulation coachée qui nous promet des muscles en béton en vingt minutes chrono (bodytec-club.com) !

À la maison, on enfle son short Slendertone Bottom pour une tonification puissance deux.

En dernier recours, on «cryolipolyse» sa banane sous-fessière : «Une séance de Coolsculpting permet d'en venir à bout définitivement», assure la Dr Maryse Mateo Delamarre. En moyenne 500 € la séance (uniquement chez les médecins esthétiques ou dans les centres de médecine esthétique).

La rédaction vous conseille :

Fond de teint, poudre, blush... Quel pinceau de maquillage choisir ?

Pathport nous fait voyager dans le sillage de Coco Chanel

Les festivals de musique, nouveau terrain de jeu des marques de beauté

Tags : beauté, fesses, Corps

L'EXPRESS styles

Laura Chatelain le 05 Février 2016

Mis à jour le 16 Octobre 2017

<https://www.vogue.fr/beaute/article/4h-de-sport-en-20-minutes-musculation-paris-bodyhit-electrostimulation-biha-bodytec>

L'électrostimulation est-elle vraiment efficace?

Par Laura Chatelain,

publié le 05/02/2016 à 07:00 , mis à jour le 16/10/2017 à 12:34

La musculation par envoi de petites impulsions électriques a bien changé depuis les télé-achats des années 1990. Pour autant, l'électrostimulation est-elle efficace pour se muscler, voire mincir? Avis, témoignages, notre rédactrice Beauté et Forme a testé le temps d'un cours les effets de l'électrostimulateur.

L'EXPRESS
styles

Laura Chatelain le 05 Février 2016
Mis à jour le 16 Octobre 2017

TV RADIO CINÉMA



R E P O R T A G E S
EXTRAITS DE :



<https://www.youtube.com>



« J'ai testé pour vous » : Coaching d'électrostimulation avec la franchise BODYHIT

630 vues

👍 2 💬 0 ➦ PARTAGER ≡



BODYHIT
Ajoutée le 31 oct. 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=-9I56a93qMU>

BODYHIT



L'électrostimulation avec BODYHIT - BFM Report

3921 vues

3 1 PARTAGER



BODYHIT
Ajoutée le 21 juin 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=yBMCu6BoqGo>

BODYHIT



Eléctrostimulation : se mettre au sport sans rien faire ? - Je t'aime etc

13055 vues

👍 44

💬 5

➦ PARTAGER

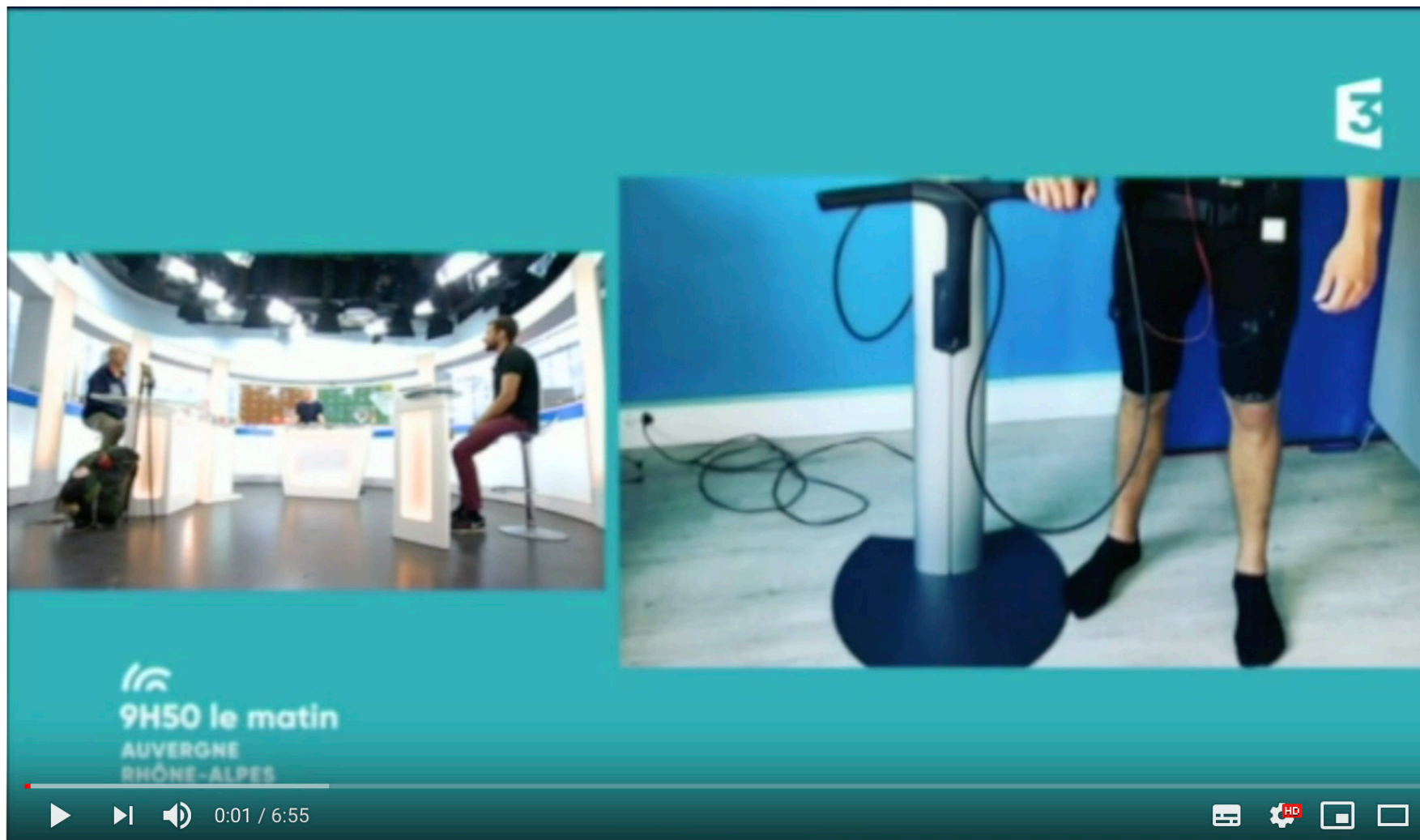
⋮



JE T'AIME ETC
Ajoutée le 31 janv. 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=trQ2D0GVD2E&frags=pl%2Cwn>

BODYHIT



Reportage Miha bodytec France 3.

4759 vues

👍 9 💬 2 ➦ PARTAGER ≡



Martin CARRERE
Ajoutée le 22 sept. 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=Lap5CQ38DoE>

BODYHIT



On est pas des Pigeons - Bodytec

7503 vues

👍 13

💬 0

➦ PARTAGER

≡+



Olivier Leemans
Ajoutée le 31 mai 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=GeRL9yeleZo>

BODYHIT



Miha Bodytech Pour ou contre Emission RTL TVI

19198 vues

👍 44 💬 10 ➦ PARTAGER ⚙️



Pascal Vigneron
Ajoutée le 11 févr. 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=jeV37zEvEqw>

BODYHIT



"CCVB" de Stéphane Bern parle de Miha Bodytec

9581 vues

👍 14 💬 3 ➦ PARTAGER ≡



OKEN, Wellness Coaching & Technology
Ajoutée le 27 oct. 2014

https://www.youtube.com/watch?v=cuzpT_g5oMI

BODYHIT

WEB





<https://www.youtube.com>



Je teste : L'électro-Stimulation - MIHABODYTEC

17000 vues

👍 50

💬 13

➦ PARTAGER

≡



Healthylife Mary
Ajoutée le 21 févr. 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=OPFZKu994g0>

BODYHIT



BLOGS

Sadone Envies

Mathilde Cochet le 16 Avril 2019

<https://sadone-envies.fr/sport-a-neuilly/>

Sadone Envies

Mathilde Cochet le 16 Avril 2019

Faire du sport à Neuilly et dans l'ouest parisien : nos meilleures adresses !

Comme chaque année, avec l'arrivée des beaux jours, on commence à se demander pourquoi on ne s'est pas mis au sport plus sérieusement un peu plus tôt.

Sadone Envies

Mathilde Cochet le 16 Avril 2019

Tous les magazines se chargent d'ailleurs de nous le rappeler !

Un des critères numéro un de motivation, c'est de pouvoir se rendre à la salle ou à son cours assez facilement, sans avoir à traverser tout Paris. Alors, chers Neuilléens, si vous ne savez pas vers quel sport vous tourner cette année, ni où vous inscrire, voici notre sélection des meilleurs lieux et activités à Neuilly-Sur-Seine et dans l'Ouest parisien.

Envie de vous dépenser ?

> Pour les adeptes de la salle de sport

Si pour vous, il n'y a rien de plus efficace qu'une bonne salle de sport qui met à disposition des coachs sportifs de haut niveau et du matériel de qualité, vous trouverez votre bonheur au [Sporting Club de Neuilly](#). Il est idéalement situé sur l'île du pont entre Neuilly et Puteaux.

Pour un tarif très abordable (245€ la demi-saison), des ex-compétiteurs internationaux vous accompagneront dans vos objectifs, que ce soit pour de la perte de poids, de la remise en forme, du cardio training, de la préparation physique ou même de l'entraînement d'haltérophilie.

Sadone Envies

Mathilde Cochet le 16 Avril 2019



Photo @ Sporting club de Neuilly

Pour joindre l'utile à l'agréable, le [Centre Aquatique de Neuilly](#) propose également un abonnement à sa salle cardio-fitness. Vous avez également la possibilité de profiter de

- la piscine et de la partie spa,
- nombreux cours collectifs tels que du judo, yoga, pilates, capoeira, fitness ou encore de la danse.

Différents tarifs sont proposés, à la journée, au trimestre, à l'année avec des tarifs préférentiels pour les résidents de Neuilly-sur-Seine...

Sadone Envies

Mathilde Cochet le 16 Avril 2019

Autre concept original et plébiscité par les stars, nous avons découvert le [BodyHit](#), la salle de sport nouvelle génération.

Leur promesse ? Transformer votre corps en 20 minutes grâce à une technique d'électrostimulation. C'est le bon plan pour les impatientes et ceux qui n'ont pas trop le temps de se mettre à une activité régulière !

En effet, pendant ces 20 petites minutes, vous ferez une série d'exercices précis accompagné de votre coach et de la haute technologie du Miha Bodytec. Résultat : Vous travaillez vos muscles en profondeur et c'est comme si vous veniez de faire 4h de muscu ! Alors, plus d'excuses non ?

Retrouvez BodyHit à Neuilly rue d'Orléans, Boulogne, Saint-Cloud, Levallois, La Défense, Paris 16 La Muette ou Victor Hugo.

De 22,50€ à 35€ la séance en fonction de votre formule +59€ de pack d'entrée (qui inclut la tenue Bodytec, serviette, espace douche, etc). Séance d'essai gratuite.



Credit photo © BodyHit

BODYHIT



Vie Comme V

Violaine le 12 Décembre 2018

<https://dontgiveupv.wixsite.com/viecommev/single-post/2018/12/12/Test-de-lélectrostimulation-chez-Bodyhit-Batignolles>



Vie Comme V

Violaine le 12 Décembre 2018

Test de l'électrostimulation chez Bodyhit Batignolles

December 12, 2018

Comme vous l'avez sans doute bien remarqué, j'ai eu l'occasion de tester l'électrostimulation chez Bodyhit Batignolles pendant un bon mois. Je me suis dit, au vu de l'enthousiasme dont vous faites preuve sur mes jeux concours, que cela pourrait être intéressant que je vous parle un peu de cette expérience.

L'électrostimulation, késako ?

Déjà il faut savoir qu'une séance d'électrostimulation dure 20 minutes, comptez 30 minutes le temps de vous changer (la tenue est fournie) et d'enfiler tout le matériel. Et oui parce qu'on est bien harnacher ahah : un gilet sans manche (qui stimulera vaut abdos et votre dos), une petite ceinture autour de chaque bras au niveau des biceps/triceps, une petite ceinture autour de chaque cuisse et enfin une ceinture au niveau des fessiers. Pendant 20 minutes donc vous alternerez entre phase de contraction intense et phase de repos. Pendant, la contraction ne pensez pas que vous allez juste attendre en serrant les dents hein. Noémie est là pour vous donner des exercices à réaliser et construire une séance en fonction de vos objectifs. De fait, chaque séance se décompose plus ou moins en trois temps et est adaptable à chacun :

- un **échauffement** avec quelques mouvements simples (comme des squats)
- une partie avec des **exercices plus spécifiques** en fonction des zones que vous voulez cibler en priorité
- un **moment de détente/récupération active** avec des stimulations différentes (top pour la circulation du sang et donc aussi toutes les personnes qui ont des problèmes de rétention)

Et quand ça se termine croyez-moi on est bien content ahah.



BODYHIT



Vie Comme V

Violaine le 12 Décembre 2018

Les bienfaits/résultats

Si vous êtes comme moi vous saurez tout de suite que ces séances vont faire vraiment bien bosser (merci les courbatuuuuuuures qui arrivent dès le lendemain et peuvent durer plusieurs jours). Personnellement, j'ai choisi de centrer à chaque fois mes séances sur le dos et les abdos mais en vrai il faut savoir qu'on bosse de toute façon l'ensemble du corps et il m'est souvent arrivé d'avoir de très bonnes courbatures au niveau des fessiers aussi. Mais bon bosser c'est bien, avoir mal ok mais est-ce que ça se voit au moins ensuite physiquement ? On fait tout ça pour quoi ?

Déjà croyez-moi on fait tout ça pour **se détendre**, obtenir une bonne fatigue et du coup... **dormir vachement mieux**. Et déjà juste ça c'est hyper bénéfique. Ensuite, oui en ce qui me concerne j'ai pu observer des **résultats physiques**. Je trouve que je me suis bien **affinée** au niveau des hanches et de la taille de nouveau et que mon ventre est vachement plus plat. Au niveau du dos aussi, je sens que je suis plus tonique. Après, je n'ai pas trop fait attention sur le reste du corps mais je pense que d'une manière générale on se **tonifie** et se **renforce musculairement**.

Toutefois, il faut au moins déjà 5/6 séances avant de voir quelques résultats et il ne faut bien sûr pas ne faire que sa petite séance par semaine et manger n'importe comment à côté. Pourtant ne faites pas non plus l'erreur, comme moi au début, de penser que ces séances pourront n'être qu'un petit supplément à votre activité habituelle. En effet, ce n'est pas pour rien qu'il se dit que ces **20 minutes représentent 4 heures d'exercices**, ça fatigue énormément le corps. Mes séances hebdomadaires conjuguées à l'hiver qui a pointé le bout de son nez, j'étais bien fatiguée et ai vite fini par compter cette séance comme une séance normale dans mon planning d'entraînement.

Mais c'est une bonne fatigue si on la prend en compte et pense à **bien se reposer et s'étirer** après chaque séance (personnellement souvent je faisais en sorte d'y aller le jeudi matin pour enchaîner le midi avec la séance yoga/stretching du boulot). Dans ce cas là, vous verrez que l'électrostimulation **améliore aussi vos performances** (petit souvenir à mon Rp au 10k en 50min et les poids que je ne cesse de rajouter au squat à la barre guidée ^^). Mais je ne le répéterai jamais assez ce n'est pas juste l'électrostimulation qui fait tout cela, mais l'électrostimulation combinée à un programme d'entraînement adapté et à une bonne alimentation.

Bodyhit Batifoles

J'ai vraiment été ravie d'être contacté par Noémie qui a fait de chacune de ces séances un vrai moment de plaisir (même si j'en ai chié, si si c'est possible ahah). Toujours le sourire, toujours motivée et vraiment adorable. Je n'avais aucun problème de me lever le matin, faire 45 minutes de métro pour être à 8 heures à ma séance. On se sent écouté tout en étant poussé toujours un peu pour tenir un peu plus, augmenter encore l'intensité électrique. Il y a un vrai suivi qui s'opère et ça c'est vraiment top.

En ce qui concerne **les prix**, vous bénéficiez toujours d'une **première séance d'essai entièrement gratuite** et qui dure 15 minutes. Ensuite, vous pouvez choisir de faire simplement quelques séances (le prix est dégressif en fonction du pack) ou de prendre un **abonnement à 99€/mois** qui comprend une séance par semaine. Pour plus d'information sur les prix, je vous invite à aller checker [la page du site](#).

Et si je vous ai donné envie de tester pensez à jouer au **concours** présent sur ma page pour gagner un mois gratuit pour 2 personnes. Et si vous n'êtes pas l'heureux gagnant mais que vous êtes motivé n'hésitez pas à contacter Noémie et lui dire que vous venez de ma part ;) Ah et j'allais oublié mais on me dit dans l'oreillette que des **cartes cadeaux** sont disponibles pour Noël ! A mon avis, si vous n'avez pas encore totalement rempli votre liste il faut vraiment en ajouter une ^^ou alors vous pouvez choisir de les offrir à votre entourage, sportif ou non car c'est bien l'avantage, les séances s'adaptent vraiment à tous et sont toujours bénéfiques !

le Bonbon

Manon M le 16 Septembre 2018

<https://www.lebonbon.fr/paris/les-tops-insolite/salle-de-sport-paris-nos-salles-de-sport-preferees-a-paris/>

le Bonbon

Manon M
le 16 Septembre 2018

Salle de sport Paris : nos salles de sport préférées à Paris

Manon M | Insolite | 16/09/2018 |



© Vinicius Amano

Vous voilà tout beaux, tout remontés dans les starting-blocks, décidés à vous bâtir un six pack à faire pâlir d'envie un mannequin Off Duty. Pour cela, vous êtes à la recherche de LA salle qui vous verra trimer ces prochains mois ? Félicitations. Pour vous accompagner dans cette démarche pleine de volonté et, on l'espère, durable, voici une liste de nos spots préférés à Paris.

20
PARTAGES

Facebook

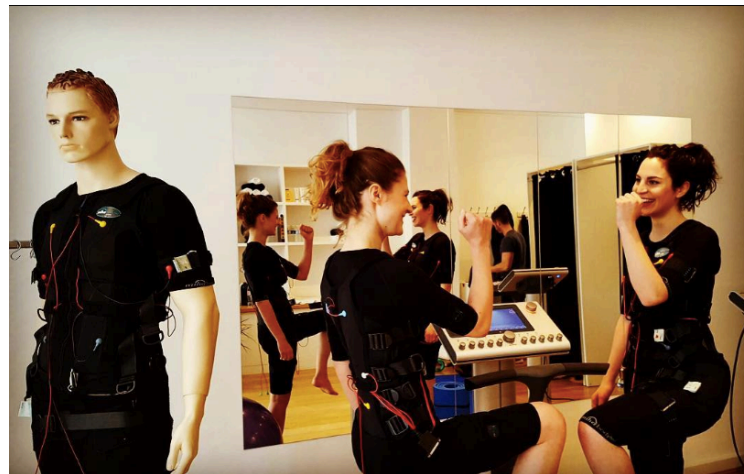
Twitter

le Bonbon

Manon M
le 16 Septembre 2018

Paris 3 : la + stimulante

Bodyhit est un peu particulière, puisqu'elle propose une nouvelle méthode d'entraînement qui utilise **l'électrostimulation en permettant de travailler l'intégralité de vos muscles** de façon simultanée. Pendant une séance de 20 minutes, vous travaillez donc 8 groupes musculaires (pectoraux, abdominaux, lombaires, haut du dos, grands dorsaux, bras, cuisses, fessiers).



@clemencegeninn

Bodyhit

21, rue Michel-le-Comte – 3e

BODYHIT

49 RUE DE CHÂTEAUDUN
75009 PARIS
FRANCE

01 47 38 11 60
CONTACT@BODYHIT.FR