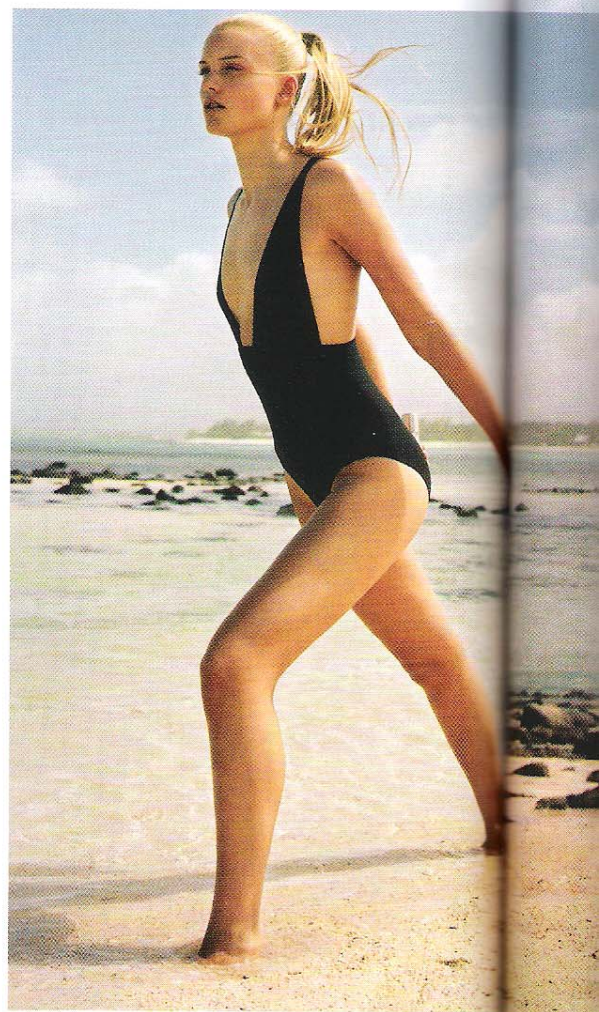


## Sculpter son corps

Quatre coachs dévoilent leur méthode pour sublimer notre silhouette. Par Françoise Ha Vinh. Photos : Philip Gay. Styliste : Junette Lee.

**CHEZ PRIVATE COACH**, club situé derrière le parc Monceau, à Paris, la remise en forme a trouvé son temple. Deux grandes salles équipées de matériel Technogym – Kinesis Personal et un CardioWave, entre autres. A l'origine du projet: trois coachs, Eric Alberto, Eric Leboisne et Olivier Ancely, qui souhaitent se rapprocher d'une clientèle en attente de sur-mesure. Ils s'entourent de préparateurs physiques ayant acquis une expérience reconnue avec des spécificités telles que le travail cardio, la proprioception, le Pilates, la posture... Pour tonifier le corps, Eric Alberto concocte un programme alternant cardio et travail musculaire, et s'attache à rendre les séances attractives et ludiques. Mots d'ordre pour des résultats garantis: régularité et plaisir.

**AUTRE AMBIANCE** au Ken Club, dans le XVI<sup>e</sup> arrondissement. Ici, on profite de tous les avantages d'un club select, avec coaching, cours collectifs, piscine et soins en cabine. Hoiri, l'un des coachs du club, est formel: mincir, sculpter son corps, c'est possible, mais cela prend du temps. Le travail cardio doit être soutenu, à une fréquence cardiaque allant de 60 % (débutants) à 80 % (sportifs) du résultat de la formule suivante: 220 – votre âge. C'est en tenant cette cadence, à raison de quarante-cinq minutes, deux fois par semaine, que le corps enclenchera une perte de poids. Et pourquoi ne pas pratiquer l'aquagym en solo sous la cadence du coach? Terriblement efficace pour le galbe! ➤



### *Workout workshop*

Four Parisian coaches share their secrets for firming up and trimming down.

**PRIVATE COACH**, a fitness club in northern Paris, has two rooms filled with Technogym equipment (Kinesis Personal, CardioWave, etc.). The center offers personalized fitness plans incorporating cardio training, Pilates, proprioception, etc. For clients who want to tone up and lose a few pounds, coach Eric Alberto devises a program alternating cardio and muscle work, with the goal of making the sessions both effective and pleasurable.

**AT THE KEN CLUB**, overlooking the Seine on the Right Bank, coaching can be combined with group classes and cabin treatments. According to Hoiri, one of the coaches, to resculpt the body you must be ready to invest the time. The twice-weekly 45-minute workouts are based on steady, sustained cardio, plus aquagym for a change of pace. ➤