



## J'ai repris le sport !

*"Si ton esprit est motivé, ton corps suivra"* Une citation qui fait écho à mon état d'esprit au moment de reprendre le sport.



J'ai partagé avec vous ma reprise en septembre dernier via les réseaux sociaux après une longue pause. Deux années sans réelle activité sportive, cela a été plus qu'un plaisir de faire refaire du sport.

Je ne pouvais pratiquer d'activité sportive trop intense en raison de mes soucis de santé, vous allez me dire que le fitness ou la cardio ne le sont pas si violents, mais dans mon cas si, car on sollicite les muscles, les nerfs, qui pour moi ont été fragilisés.

Avant de me lancer, je me suis dit qu'il fallait que je **teste différentes options** pour choisir celle qui me conviendrait le mieux en raison de mon état.

J'ai toujours été une grande sportive, je pratique diverses activités sportives depuis la primaire.

www.timodelle-magazine.com

Pays : France

Dynamisme : 4



[Visualiser l'article](#)

Je me suis d'abord essayé à certains sports tels que le badminton, le volley-ball, le basket-ball, l'équitation... pour finalement m'adonner pleinement au handball, à l'athlétisme et à la danse moderne-jazz (et même au Rock Acrobatique).

Mon seul regret, est de ne pas avoir pris de vrais cours de natation étant enfant, j'ai appris avec la famille, les amis pendant les vacances, mais j'e n'ai jamais pu vaincre ma peur de l'eau, ou plutôt de ne pas avoir pieds.

C'est un incident à la piscine à l'âge de 8 ans qui m'a traumatisée et empêchée depuis de profiter pleinement de l'eau. Mais je vais remédier à tout cela prochainement (je me le répète depuis tant d'années) et prendre des cours pour dépasser cette peur.



J'ai donc commencé par une séance "intense" de **Zumba avec NEONESS**, plus précisément au club Batignolles dans le 17ème arrondissement de Paris.

Des cours de **cardio-training énergique** combinant des éléments d'aérobic et de danse. Une séance durant laquelle nous recréons les chorégraphies de la coach au rythme de musiques afro et latino-américaines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...).

Il faut savoir qu'une séance de Zumba assure à la fois un entraînement cardiovasculaire et un renforcement musculaire.

Cela m'a rappelé l'époque où je faisais de la **baïlothérapie** avec Randy, professeur de fitness originaire du Venezuela qui a élaboré une méthode qui combine danse latine et gymnastique sur fond des airs se Mambo.

De l'espagnol « baïlar » qui signifie danser et « térapia », thérapie, le but est de s'éclater et de se déconnecter et garder la forme, sachant qu'en une heure on **brûle près de 800 calories**.

C'était intense, éprouvant, mais quelle fierté d'avoir tenu jusqu'au bout, avec l'excitation, je n'ai même pas senti la douleurs ou la fatigue, du moins sur le coup !

J'ai ensuite testé l'option coach sportif, avec le **Cross Training**, un autre niveau d'intensité, toujours en groupe, mais plus restreint que pendant les cours de Zumba.

www.timodelle-magazine.com

Pays : France

Dynamisme : 4



[Visualiser l'article](#)

Cette discipline, consiste en l'enchaînement d'exercices divers, intenses et variés qui mobilisent tous les muscles du corps, cardio y compris.

Un **circuit training en extérieur sur mesure** délivré par un athlète de haut niveau : Coach Lloul @seasontastictraining !

J'ai découvert cet entraînement grâce @did\_barel\_coach qui m'a invité à tester leurs cours.

C'est au Stade Léo Lagrange dans le 12ème arrondissement de Paris, que j'ai retrouvé le coach et les autres participants, nous étions cinq femmes ce samedi matin là.

Malgré les basses températures, j'ai eu chaud, très chaud, et fais presque tous les exercices, ce n'était pas la grande forme mais je l'ai fais.

Cette fois, même si l'ambiance était top, les exercices étaient vraiment difficiles, mais j'ai vraiment pris plaisir à les faire. Bonne ambiance, de la musique, de la rigolade, un bon cadre, vraiment une belle expérience.

Malheureusement, en raison de mon emploi du temps, suivre le programme tous les samedis matin est difficile pour moi !

Pour celles et ceux qui souhaitent tenter l'expérience, contactez @did\_barel\_coach et **Coach Lloul** vet leurs comptes instagram. Ajoutez @Coachlloul2.0 sur Snapchat pour vous inscrire et participer à ses défis sur Paris & Nantes !





[Visualiser l'article](#)

Je me suis ensuite essayé au programme wellness et sur-mesure du PARISTER, un concept lancé par la start-up CYD. C'est donc au sous-sol du tout nouvel hôtel Parister, situé entre Les Folies Bergères et l'Opéra Garnier dans le 9ème .

J'ai choisi de tester le SANDOWFIT (Etirements en suspension) et le BOXINGSOFT (boxe sur pads et sacs) et pour finir une séance MINDFULNESS (méditation en pleine conscience).

Un agréable moment de découverte, de fun et de partage animé par l'adorable et motivant Coach Adil.

Un large panel de cours de sport sur-mesure et natation proposés sous forme de carnets de cours ou d'abonnement annuel.

Il est aussi possible de profiter de la piscine éclairée à la lumière du jour, du hammam, spa..

J'ai aussi pratiqué tout un tas d'autres activités comme le roller, le yoga, la natation, la course à pied, avant de retourner à mon option de départ, la salle de sport.

J'ai longtemps détesté l'ambiance de ces lieux, trop de monde, pas d'accès rapide et faciles aux machines, trop de frime ... Mais aujourd'hui beaucoup de clubs font leur maximum pour changer cette image.

Je suis donc retourné, là où j'avais commencé, chez NEONESS, j'ai eu la chance de bénéficier d'un abonnement VIP ce qui m'a permis de profiter pleinement de toutes les cours et installations du club.

Le concept NeoneSS, c'est une **salle de sport low cost** et des cours collectifs avec un vrai prof.

Le prix de l'abonnement dépend des options, horaires et du mode de paiement (immédiat 12 mois, prélèvement mensuel avec engagement 12 mois ou prélèvement mensuel sans engagement).

Par exemples : Heures creuses en semaine, le matin jusqu'à 12h et de 14h à 17h à 10€ et permet d'accéder à tous les clubs hors Live ou 15€ avec accès à tous les clubs. Il faut ajouter 10 à l'abonnement si vous optez pour l'option "Heures Pleines" (Pendant toutes les heures d'ouverture de clubs.).

Il faut ajouter 7€ pour suivre les cours collectifs en illimité avec un vrai coach. L'accès aux douches est payant, 1€ par mois ou 50 centimes sans abonnement, dans ce cas vous devez payer à chaque fois que vous souhaitez vous doucher.

Il faut donc compter au maximum **20€ à 35€ par mois chez NeoneSS**, un bon tarif quand on sait qu'il faut compter jusqu'à 80€ dans d'autres clubs.

Le NeoneSS Batignolles dispose aussi de distributeurs d'eau, boissons et snacks, il est aussi possible de louer son casier au mois ou à l'année.

Pourquoi la salle ?

J'avais besoin de pouvoir pratiquer une activité régulière en toute liberté, il y a des cours tous les jours et à toute heure de la journée, donc aucun risque de rester une semaine entière sans sport.

www.timodelle-magazine.com

Pays : France

Dynamisme : 4



[Visualiser l'article](#)

J'aurais pu prendre l'option individuelle avec le coach, mais pareil devoir annuler à la dernière minute, ne pas arriver à l'heure... c'est dommage.

Moi qui toute ma vie ai pratiqué des sports collectifs, en club, j'aurais aimé retrouver le côté fun, innocent et ludique du sport, mais faute de temps, rejoindre une équipe de tel ou tel sport n'est juste plus possible, dommage.

Donc faire mes exercices tranquillement chez Neones en cours collectifs ou tranquillement sur les machines est vraiment plus adapté à mon agenda.

Au programme : cardio (rameur, stepper, vélo elliptique, tapis de course, vélo couché...).

Je fais de la musculation, vraiment un peu, je dois encore me familiariser avec certaines machines, et avec la tendance big booty, squats... certaines sont limites inaccessibles.



5 raisons de s'inscrire à la salle :

**Les cours collectifs** : Oui ce n'est pas pareil, les gens changent à chaque cours, mais c'est sympa de "transpirer" à plusieurs. Il y a aussi une bonne ambiance, et surtout la possibilité d'accéder à divers cours pour travailler le corps ou juste pour le fun (Zumba, Body Sculpt, Abdos fessiers, Pilates, Body Combat, Body Sculpt...);

**L'équipement** : Vous aurez en salle accès à un grand nombre de machines, pour une pratique régulière ou juste pour tester ;

**Le coach** : Lorsque vous vous abonnez, vous bénéficiez d'une séance découverte des machines de cardio-training et de musculation avec un des coaches. Pratique pour avoir un programme personnalisé et surtout vous aider à bien utiliser les machines ;

**Les horaires** : Comme je le disais plus haut, la salle offre une large plage horaire, donc avant ou après le boulot, à la pause déjeuner, le week-end, peu importe, chacun se fait son programme selon son emploi du temps, ses envies, ses disponibilités ;



www.timodelle-magazine.com

Pays : France

Dynamisme : 4



[Visualiser l'article](#)

**La progression & la motivation** : Peu importe la raison pour laquelle vous avez repris le sport, se fixer des objectifs et les atteindre est juste plaisant et motivant.

C'est en plus un bon moyen pour déconnecter et écouter tranquillement ma musique, je mets aussi mon Iphone en mode avion pour ne pas être dérangé ou tenté d'aller regarder mes notifications... Cool non?



*"Mirror mirror on the wall.*

*I'll always get up after I fall and whether I run, walk or crawl. I'll set my goals and achieve them all.\**

Tout ce que je peux vous dire, c'est que le sport m'avais plus que manqué. En plus du bien fou que cela fait à mon corps, je peux vous dire que les effets au niveau de l'esprit étaient plus qu'indispensables.

J'avoue qu'après les fêtes j'ai un peu décroché et laissé le boulot et la vie prendre le dessus, mais je ne lâche rien ! Battante dans tous les domaines, je tiens à tenir cette promesse que je me suis faites.

Au passage, j'ai aussi découvert une nouvelle activité, toujours chez Neones, mais je vous en parle dans un autre post !

Dite-moi si vous pratiquez une activité sportive, si non pourquoi ?

#### **INFOS NEONESS :**

www.neones-forme.com

Club Batignolles

5 Rue Bernard Buffet, 75017 Paris

\*Miroir miroir sur le mur. Je me relève toujours après ma chute et que je coures, marche ou rampe. Je fixerai mes objectifs et les atteindrai tous.