

**NOUVELLE  
FORMULE !**

# Tonic!

Numéro 13  
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2017

**10 SPORTS  
combo**

FitTennis, Afrovibe, Kimax,  
Boxing Yoga, Piloxing...

**GUIDE**

**40 SALLES**

JE TROUVE  
CELLE QU'IL  
ME FAUT

*Dossier spécial*

# RUNNING

## JE M'Y (RE)METS

- ✓ **COACHING** JE DÉBUTE & JE PROGRESSE
- ✓ **SANTÉ** J'ÉVITE LES BLESSURES
- ✓ **TRAIL** JE SORS DES SENTIERS BATTUS

**+ ASTUCES + QUESTIONS/RÉPONSES**

*Bien choisir !*

**CHAUSSURES  
RUNNING/TRAIL**  
*testées pour vous*



*Inspiration*

**JULIE FERREZ**  
SON PORTRAIT  
EN EXCLU

**Exos !**

**FIT'BALLET**

JE M'AFFINE AVEC GRÂCE

*P'tit déj*  
**MUESLIS**  
100% TONUS

01.01.17.0015 - 1.500 - CALUS - 070 07 - 0015 - 850 07 - 01 - 55015

L 15428 - 13 - F : 3,50 € - RD





On s'active!

JE PRÉPARE LA RENTRÉE

Profil 4

DOSSIER  
TRAINING

# FASHION ADDICT

Belles adresses et concepts atypiques vous ravissent car vous êtes à l'affût des dernières tendances, soucieuse de vous entraîner dans un cadre raffiné. Quitte à varier les plaisirs en cours d'année. Entre les offres premium des grands acteurs du secteur et celles des studios de coaching, cosy et/ou spécialisés, vous avez l'embaras du choix. On ne saurait être exhaustive mais on doit l'avouer : mieux vaut vivre à Paris ou dans une grande métropole pour transpirer luxueux ! Vous aimerez...

## CMG Sports Club, Waou et Pure

Salles premium du réseau CMG, elles proposent à leurs adhérents de s'entraîner dans de superbes salles, disposer de vestiaires façon spa et tester les appareils et cours les plus pointus du moment comme le Burning Row, cours collectif de 45 minutes, sur rameur. Entre 120 et 150 € par mois, en abonnement annuel. À Paris uniquement.

> [cmgsportsclub.com](http://cmgsportsclub.com)

## Le Nuage

Designé par Philippe Starck, ce club de sport montpelliérain fait certainement partie des plus belles salles de France. Une approche globale « sport-santé » y a été mise en place. La pratique sportive s'y mêle au suivi médical, avec présence d'un diététicien, d'un ostéopathe, d'un podologue, et même d'un chirurgien-dentiste ! Abonnement annuel à partir de 44 € par mois.

> [le-nuage.fr](http://le-nuage.fr)

## Je suis ió !

Pensé par la danseuse et chorégraphe Bénédicte Cathelin-Morel, cet espace marseillais mise sur le slow living. Ambiance feutrée et cours coachés en tout petit groupe. À partir de 12 € la session dans le cadre d'un abonnement long, 25 € à l'unité et sans engagement.

> [jesuisio.com](http://jesuisio.com)

## Mais aussi...

Les studios de yoga les plus luxueux, comme **Yoga With You**, > [yogawithyoubordeaux.com](http://yogawithyoubordeaux.com) (Bordeaux) ou **Eka Yoga**, > [ekayoga.fr](http://ekayoga.fr) (Toulouse). Les appartements consacrés au bien-être sous toutes ses formes, comme **Chez Simone**, > [chezsimone.fr](http://chezsimone.fr) (Paris). Séance découverte à 20 €. Ou encore les studios mettant en avant une seule et unique activité, tout droit venue de NY évidemment ! La tendance du moment ? Le cycling, à découvrir chez **Let's Ride**, > [letsride.fr](http://letsride.fr), **Dynamo**, > [dynamo-cycling.com](http://dynamo-cycling.com), **Kiwill**, > [kiwill.fr](http://kiwill.fr) ou **Kona Biking**, > [kona-biking.fr](http://kona-biking.fr). Enfin, les salles dédiées aux technologies dernier cri telle l'électrostimulation, comme **Action Sport**, > [action-sport.fr](http://action-sport.fr) (40 € la séance) ou **XBody by Fuse Concept**, > [xbody-france.com](http://xbody-france.com), à partir de 39,50 € la séance.

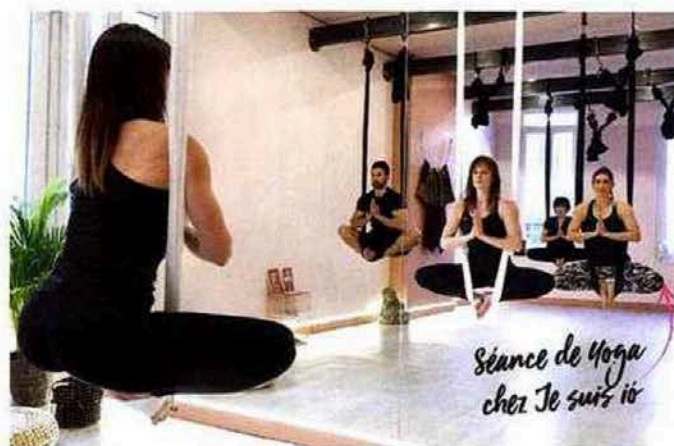
## L'APPLI QU'IL VOUS FAUT



Que vous recherchiez une activité qui sort de l'ordinaire ou un endroit de rêve où pratiquer.

WINDOO > [windoo.fr](http://windoo.fr)

Grâce à cette application, lancée en avril 2016, vous pouvez prendre part à des cours insolites, dans des lieux atypiques. Yoga sur un rooftop, Pilates sur une péniche ou maniement de sabre laser dans un café, les possibilités sont nombreuses. Prix variables selon la discipline choisie. Depuis peu, les entreprises peuvent également booker des séances pour leurs employés. Parlez-en à votre patron. Il paraît que les employés heureux sont plus performants !



Séance de Yoga  
chez Je suis ió



Vestiaires  
au top chez  
Let's ride



Appréciez  
un jus detox  
chez Action  
sport