



BarreShape, le nouveau workout des Parisiens

Paris, France (2 juin 2014) – Inspirée de la danse classique, du Yoga, du Pilates et du cardio training, BarreShape est la nouvelle tendance fitness à Paris, qui sculpte, tonifie et affine le corps en beauté.

Géraldine Werner, danseuse depuis l'âge de dix ans et Professeure diplômée de Danse, lance BarreShape à Paris. BarreShape est une méthode globale de fitness et remise en forme qui s'inspire de la danse, du Yoga, du Pilates et du cardio training. Cette nouvelle discipline a pour objectif de sculpter la silhouette et améliorer la posture tout en développant l'harmonie corporelle et le bien-être.

Les cours de Fitness à la Barre se sont développés avec succès ces dernières années aux Etats-Unis, en Angleterre et en Australie, et se sont inspirés d'une technique globale introduite par Lotte Berk, une danseuse allemande dans les années 70.



[Géraldine Werner](#) s'est formée à de nombreuses disciplines de fitness lors de ses expatriations à New York et Londres, incluant les méthodes à la barre, chères à son parcours de danseuse classique et moderne. A son retour en France, convaincue de la cohérence et de l'efficacité d'une approche globale intégrant les différentes disciplines qu'elle maîtrise, Géraldine crée sa propre méthode. BarreShape est un savant enchaînement d'exercices au sol et à la barre, de danse,

cardio-fitness, Pilates et Yoga avec une vraie « French Touch » pour un équilibre et des résultats optimisés.

BarreShape alterne les exercices à la barre et au sol pour créer des muscles longs et fins et améliorer le bien-être de toute femme et de tout homme, quelque soit son niveau de danse, sa condition physique et son âge. Chaque groupe de muscles est travaillé à sa capacité maximum, et est ensuite étiré afin d'être affiné et allongé. Le maintien systématique de la ceinture abdominale permet de corriger la posture et d'amener le corps vers un alignement idéal. La technique BarreShape tonifie les cuisses, les abdominaux et les bras, sculpte les fessiers et brûle les graisses rapidement, tout en affinant la musculature. Le tout sur un tempo musical dynamisant!



Pour répondre aux différentes attentes des Parisiennes, BarreShape offre différents type de [cours](#) en français et en anglais : Collectifs en studio, Privés à 2, 3 ou 4 ou Particuliers. Les cours se déroulent dans deux studios à Paris et peuvent également prendre place à domicile ou au bureau pour les cours privés et particuliers. Cap à l'ouest dans le 16e dans la belle **Ecole du Spectacle Espace Lauriston** et au coeur de Paris près de l'Opéra, dans le magnifique Centre d'Art et de Danse [Elephant Paname](#). Matinée ou pause déjeuner ? Selon les disponibilités et la localisation, il y a un cours de fitness BarreShape pour tous.

Contact : Géraldine Werner - geraldine@barreshape.com - t +33(0)6 99 49 46 12
<http://www.barreshape.com/>