



**BarreShape, le nouveau workout des Parisiennes : sculpter, affiner, mincir !
Nouveaux cours en soirée et weekend à partir d'Avril 2015**



Paris, France (24 Mars 2015) - Empruntant aux techniques de la Danse Classique et s'inspirant du Yoga et du Pilates, BarreShape® est une nouvelle façon de pratiquer de l'exercice en salle : **sculpter, tonifier et affiner le corps en beauté.**

Exit les cours de gym ennuyeux ! BarreShape enchaine à la barre de danse les arabesques, des pliés et des déhanchés du bassin sur une playlist dynamique pour façonner un corps harmonieux. Des pieds à la tête.

Géraldine Werner, danseuse depuis l'âge de dix ans et Professeur de Danse diplômée, lance les cours de BarreShape® à Paris, un mélange explosif et unique de danse classique, fitness et stretching pour une silhouette sculptée et gracieuse, et un port de tête à faire pâlir d'envie.

Associant des exercices à la barre de danse, la barre au sol et différents accessoires tels les haltères et ballons, sur une musique hyper rythmée, la méthode BarreShape® améliore la posture, tonifie les cuisses, les abdominaux et les bras, sculpte les fessiers et brûle les graisses rapidement, tout en allongeant la silhouette.

« Le sport, l'assiduité, très peu pour moi. Je préférerais plutôt me dire qu'un corps sculpté, tonique et des belles fesses, c'était pour Kim Kardashian ou des starlettes. Ou encore pour celles qui ont des coach personnalisés. Et puis j'ai rencontré Géraldine, et suivi ses cours de Barre Shape. Depuis, j'ai perdu 8 kilos - sans d'autres efforts que de transpirer et de stimuler chacun de mes muscles, de façon plutôt saine, en fait - et je suis heureuse de travailler à ses côtés, avec d'autres élèves qui sont depuis devenues des copines », Pauline, 27 ans.

Méthode de remise en forme unique, inspirée des cours de Barre aux Etats-Unis, BarreShape® associe la **beauté et la grâce de la danse classique** aux **exercices de fitness** avec une vraie « **French touch** ».

« J'ai toujours adoré danser. Quand j'ai découvert les méthodes à la barre pour la première fois à New York, puis à Londres, il me tardait de rentrer à Paris afin de faire découvrir ma propre méthode aux françaises, alliant ma sensibilité de danseuse à un workout intense, énergique et gracieux. C'est ainsi qu'est né BarreShape ».

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 classique, cardio-fitness, Pilates et Yoga, emprunt de grâce, de musicalité et de féminité pour un équilibre et des résultats optimisés.

Pour répondre aux différentes attentes des Parisiennes, BarreShape® offre plusieurs types 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, pause déjeuner, soirée ou weekend ? Selon les disponibilités et la localisation, il y a un cours de BarreShape pour tous.

Nouveaux créneaux horaires à partir d'Avril le jeudi soir et le weekend à Elephant Paname.

Planning hebdomadaire : www.barreshape.com/francais-cours-et-tarifs/

Les cours et conseils sont dispensés en français et en anglais selon les élèves et les requêtes.

Cours à l'unité à partir de 25 € / carte de 10 cours (200 €) / carte de 20 cours (360 €)

Séance d'essai : 20 €

Cours particulier à partir de 110 € la séance.

Contact : Géraldine Werner - geraldine@barreshape.com - Tel : +33(0)6 99 49 46 12

<http://www.barreshape.com/>



www.facebook.com/BarreShape



www.twitter.com/BarreShape



www.pinterest.com/barreshape

Blog

www.barreshape.com/barreblog/



<https://instagram.com/barreshape/>



<https://plus.google.com/+BarreshapeParis>



www.youtube.com/user/BarreShape