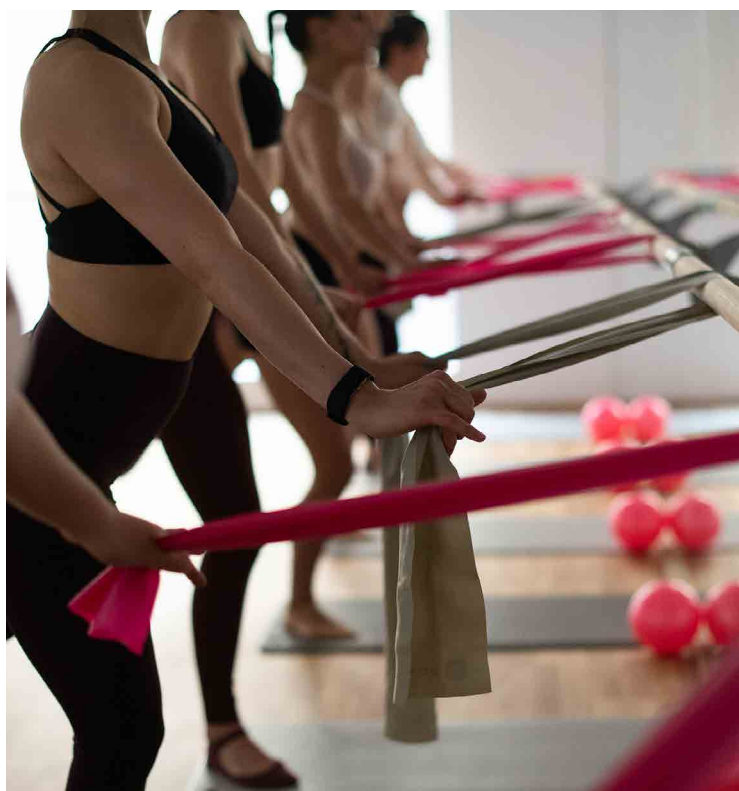


Le Studio BarreShape® garde le rythme tout l'hiver !

Entre le froid, les fêtes et les raclettes, l'hiver n'est pas notre meilleur allié pour garder la ligne, mais le studio BarreShape continue d'innover pour **vous sculpter un corps de rêve dans une ambiance de folie** avec de nouveaux cours et de nouveaux horaires le matin et le week-end.



Ouvert cet été par Géraldine Werner, fondatrice de la méthode BarreShape, le studio propose aujourd'hui 5 types de workout complets qui vous assurent d'obtenir des résultats visibles en quelques semaines : muscles allongés, taille affinée, jambes fuselées et fessiers dessinés !

BarreShape®

Cours de barre fitness complet de 55 minutes, alternant des exercices d'intensité différente, à la barre ou sur tapis dans une ambiance musicale entraînante.

BarreShape® Advanced

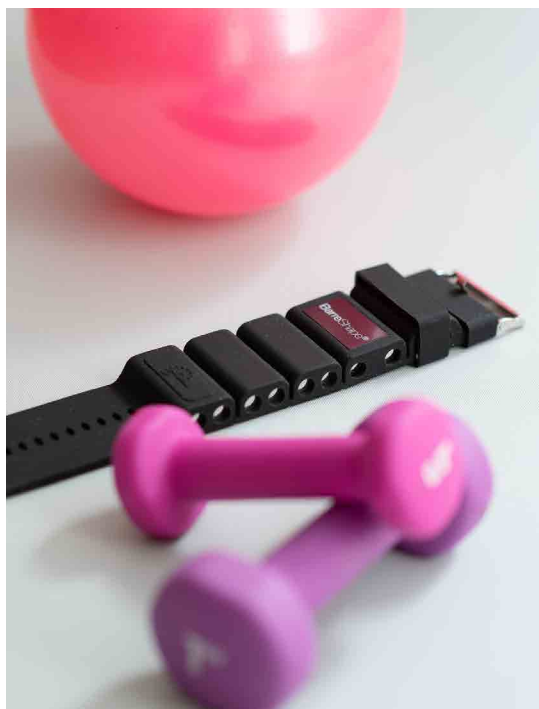
On reprend les éléments du cours de BarreShape® signature avec plus de répétitions et moins de temps de récupération ! Pour participer à ce cours, il est demandé d'avoir suivi au moins 20 classes de BarreShape® signature et de pratiquer ce cours avec aisance.

Dance Sculpt®

Des pas de base « modern jazz », de faible impact et des déhanchés qui sollicitent cuisses, mollets et fessiers, renforcent la sangle abdominale et affinent la taille. Quelques sauts pour plus de cardio. Pour sculpter un peu plus, des séquences de renforcement musculaire viennent compléter le workout.

BarreBlast®

C'est le cours le plus challenging du programme BarreShape : un entraînement HIIT (High Intensity Interval Training) alliant grâce et féminité. BarreBLAST® utilise le format habituel du cours BarreShape® signature : 4 sections de travail des bras, cuisses, fessiers et abdos, entrecoupées désormais par 4 intervalles cardio (HIIT).



BarreStretch®

Ce cours permet d'étirer et relâcher vos muscles et votre esprit, d'améliorer votre grâce, votre souplesse et allonger votre silhouette. Une séance de 55 minutes, composée d'étirements, de grands pliés et ronds de jambes réalisés à la barre (et/ou au centre de la salle) avec ou sans accessoires.



Le plus du studio, le coin «Lounge» baigné par la lumière naturelle d'une verrière où l'on trouve un bar detox avec les thés glacés Tensaï ou les cookies vegan Cave and Coconut ainsi qu'un coin shopping avec les indispensables de la parfaite BarreBeauty : T-Shirt, Sweat-Shirt, Tote Bag et chaussettes à paillettes !



Plus d'excuses, cet hiver on se sculpte un corps d'ange de Victoria Secret !

Tarifs :

Cours d'essai 20€
Cours à l'unité 27€
Cours privé 90€
Forfait mensuel en illimité 240€
Forfait mensuel 8 cours 150€
Carte de 10 cours 240€
Carte de 20 cours 460€
Offre nouveaux clients :
2 semaines illimitées à 75€

Studio BarreShape :

86, rue Quincampoix - Paris, 3e
+33(0)1 48 04 79 84
contact@barreshape.com

Plus d'infos et inscription sur
<http://www.barreshape.com/>

Contact presse :

Morgane LE HIR
Morgane@undercover-rp.com
01 83 95 39 43 – 06 24 66 71 34