

# Ouverture du premier studio BarreShape® en France !

BarreShape® est un mélange d'exercices inspirés de la danse classique et du fitness, qui **façonne la silhouette avec intensité et grâce sur une playlist explosive**. Véritable phénomène aux Etats Unis et populaire chez les anges de Victoria Secret, cette méthode permet de se sculpter un corps de rêve: muscles allongés, taille affinée, jambes fuselées et fessiers dessinés!

## Not your Grandmother's ballet !

Géraldine Werner, ancienne juriste et passionnée de danse, s'est inspirée de ce qui se fait outre Atlantique pour créer sa propre méthode et **ouvrir à Paris, le premier studio BarreShape® en France**. «J'ai créé mon entreprise en 2014 en commençant par donner des cours au sein du studio Elephant Paname. Grâce au succès rencontré depuis 4 ans, j'ai pu développer BarreShape®: une méthode inédite en France, une véritable communauté et un mode de vie propre aux BarreBeauties. Ce nouveau studio représente pour moi une continuité qui va me permettre de déployer toute l'expérience BarreShape®.»

Ancienne galerie d'art de 200m2, BarreShape® se situe au 86, rue Quincampoix, entre l'effervescence du quartier Etienne Marcel et le célèbre Beaubourg. Le studio au design épuré se compose de **deux salles de cours de 60m2**, d'un vestiaire avec douches individuelles et d'une partie «Lounge» baignée par la lumière naturelle d'une verrière où l'on trouve **un bar detox** et **un coin shopping** : T-Shirt, Sweat-Shirt, Tote Bag et chaussettes à paillettes, les indispensables de la parfaite BarreBeauty !



Les 6 professeurs, tous formés à la méthode, sont bilingues et issus de l'univers de la danse à très haut niveau : danseuse au Lido, ancien danseur de l'opéra etc... Les cours sont limités à 16 participants et sont différents à chaque fois, tout comme les playlists créées spécialement par un dj pour le studio.

**BarreShape® combine le renforcement musculaire et le cardio, avec une touche de Pilates et de yoga.** Les cours de 55min alternent les exercices à la barre et au sol, avec ou sans accessoires, **un workout complet** – sans pointe ni tutu – accessible à tous et avec des résultats rapidement visibles:

- SILHOUETTE HARMONIEUSE
- POSTURE AMÉLIORÉE : PORT DE TÊTE, DOS MAINTENU
- TAILLE AFFINÉE
- CEINTURE ABDOMINALE GAINÉE POUR UN VENTRE PLAT
- FESSIERS RAFFERMIS
- BRAS ET CUISSES SCULPTÉS ET MIEUX DESSINÉS
- AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE
- PROGRESSION DE LA SOUPLESSE ET DE LA GRÂCE
- PRISE DE CONSCIENCE DU SCHÉMA CORPOREL
- CONTRÔLE DE POIDS
- BIEN-ÊTRE ET ÉNERGIE

#### Tarifs :

Cours d'essai 20€  
Cours à l'unité 25€  
Cours privé 90€  
Forfait mensuel en illimité 240€  
Carte de 10 cours à 225€  
Carte de 20 cours à 400€

#### BarreShape Paris Beaubourg

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/>

## À propos de Géraldine Werner, Fondatrice et Professeure:

Passionnée de danse depuis l'âge de 10 ans, elle obtient son diplôme d'état de Professeur de danse quelques années plus tard à Paris. Convaincue par l'intérêt de fusionner la danse avec d'autres disciplines telles que le yoga, elle obtient la certification Pilates et se forme au fitness à la barre tout en enseignant la danse à Londres.

Ces différentes expériences lui ont permis de comprendre les réticences des femmes face à la pratique de la danse classique: cette discipline fait rêver mais elle semble inaccessible. Elle décide alors de créer sa propre méthode BarreShape®, savant équilibre entre enchaînement d'exercices au sol et à la barre, Cardio Fitness, Pilates et yoga avec une vraie «French Touch». Elle donne à partir de 2014 les premiers cours de BarreShape® au studio Eléphant Paname, face au succès rapidement rencontré, elle engage plusieurs professeurs et augmente ainsi le nombre de cours à Eléphant Paname (aujourd'hui 21 cours au planning par semaine) Géraldine se lance en 2018 dans l'entrepreneuriat avec la création du 1er studio dédié à la méthode BarreShape® en France.

