



FORME

Où boxer chic et punchy à Paris ?

« Quatre boules de cuir tournent dans la lumière, de ton œil électrique, boxe, boxe, O déesse de pierre »... Quand on entend Nougaro chanter la boxe, c'est toujours plus doux que les poings des sportifs sur le ring. Les salles de boxe n'ont pas toujours eu bonne réputation. **Aujourd'hui, on trouve heureusement des endroits qui sentent plus le joli cuir que la sueur...**

Par Paloma Tibihé



Le Klay

La boxe, ce n'est pas toujours ce sport de combat qu'aiment les imitateurs de Stallone, alias Rocky Balboa à l'écran, dans la série des Rocky, championne du box office. C'est aussi un sport qui aide à se canaliser et qui est de plus en plus ouvert aux femmes. Avant de devenir un Mohammed Ali en puissance, pas la peine de fréquenter les petites frappes du quartier. Il existe de bonnes adresses, plutôt très bien fréquentées pour essayer votre swing et apprendre à esquiver les châtaignes.

LE KLAY,

Un cadre exclusif pour repousser ses limites avec des pros

Ici, on appréhende le sport en fonction de vos envies. Un coach s'adapte à vos besoins et vous fait progresser en douceur jusqu'à atteindre la perfection. Boxe anglaise, body thaï, kick, kick thaï... On peut tout essayer, les cours sont dispensés selon les niveaux (débutants pieds-poings ou kick thaï pour les confirmés), quoi qu'il en soit, le lieu donne envie d'y passer du temps, c'est déjà un premier round de gagné ! De 7h à 23h30 du lundi au vendredi et de 8h à 20h le week-end et jours fériés.

4 bis rue Saint-Sauveur 75002 Paris
Tél. : 01 40 26 00 00.
www.klay.fr

SWEAT BOXING

Une méthode de fer dans un gant de cuir

Brahim Asloum, ça vous parle ? Forcément ! Ce champion de boxe vient d'ouvrir avec le coach privé Stéphane Demouy et David Bitton, une salle de boxe très « gentlemen gym » comme ils aiment la décrire. On y apprend les bons gestes des sports de combat. Spécialisé dans tous les types de boxe bien sûr, on y fait aussi du karaté contact, du Ju jitsu, du self-défense féminin, du Krav maga... aux côtés de vrais champions.

Cours pour les enfants
le mercredi et le samedi
142 avenue Malakoff 75016 Paris.
Tél. 01 45 00 87 80.
www.sweatboxing.fr

50 SPIRIT

Pour s'entraîner comme des champions dans un cercle privé

Un coaching sur mesure pour tous les niveaux, dispensé par des pros. Ouvert récemment par Abdoulaye Fadiga, fondateur de Champion Spirit, il a remporté les titres de champion du monde WPMF, WMF, WBC et a été sacré 9 fois champion de France de boxe thaïlandaise. Ici, on ne rigole pas, le mental est travaillé en premier. « No pain no gain » comme on lit sur les gants de boxe !

Abonnement annuel,
trimestriel ou mensuel
50 avenue Foch 75116 Paris
Tél. : 01 45 02 10 55
www.50foch.com