

BON SPOT

Sweat Boxing. Dans un bel atelier loft du 16^e arrondissement, un lieu punchy ! C'est ici, sous l'impulsion des coachs boxeurs Redouane et Brahim Asloum qu'ont lieu les cours de **Sweat Boxing**. Une discipline physiquement exigeante (on commence à sauter à la corde comme une fillette et on termine en tapant comme une brute sur le punching-ball), basée sur un travail musculaire et cardio. Au final, on pulvérise toutes ses tensions tout en se galbant ferme (comme Audrey Pulvar, habituée des lieux). Un vrai coup de cœur !



*35 € à l'unité, ou 300 € les
10 séances. 142, avenue Malakoff,
75016 Paris. 01.45.00.87.80.*



PHOTOS : SERVICES DE PRESSE