

TESTÉS POUR VOUS

3 cours de gym à domicile



Catherine Donzella, coach et danseuse, alterne exercices pointus et chorégraphies musclées.

♥♥ OBJECTIF FORME (TONY DUPLAIX)

01-48-55-75-91
ou www.objectif-forme.com

Le cours : de la gym ciblée pour les femmes permettant de travailler chaque groupe musculaire tour à tour, en fonction de l'objectif défini. Le prof corrige et stimule.

Les profs : une centaine se déplaçant sur Paris et la région parisienne, de toutes nationalités, des deux sexes et diplômés.

Prix : séance de contact gratuite. 538 € le forfait de 10 heures de cours (630 € en duo).

On aime : le vrai bilan, la demande de certificat médical, le port du cardiofréquence-mètre, le matériel fourni et la possibilité de louer un vélo d'appartement.

On aime moins : les courbatures le lendemain...

♥♥ PERSONAL TRAINING (THIERRY BREDEL)

06-62-04-26-98
et 01-48-96-01-85.

Le cours : des séries assez longues d'exercices classiques faisant travailler cuisses, fessiers, adducteurs, triceps et dos. Pompes exigées et abdos pour finir ! Utilisation d'haltères et d'élastique (à acheter). Echauffements et étirements.

Les profs : cinq en tout, diplômés, sur Paris et la toute proche banlieue.

Prix : 50 € pour 1 heure (80 € en duo). Forfaits sur demande.

On aime : un programme personnalisé selon ses antécédents et son objectif, la prise de mensurations pour visualiser ses progrès.

On aime moins : peu de profs, donc impossible de changer si on n'a pas le feeling...

♥♥♥ CATHERINE DONZELLA

06-08-49-07-93.

Le cours : un mélange d'exercices pointus (avec conseils pour ne pas se blesser ou les rendre plus efficaces) et de chorégraphies musclées au bâton ou à la barre (quand c'est possible). Le but : délier le corps et allonger les muscles. Nombreux étirements en cours et en fin de séance.

La prof : très courue sur la place de Paris, Catherine est coach et danseuse (synonyme de rigueur !) et diplômée *of course*. Son credo : transmettre ses connaissances.

Prix : 76 € (1 heure).

On aime : son allure de lutin, son dynamisme, son œil perçant.

On aime moins : qu'elle soit déjà assez occupée (mais elle donne aussi des cours collectifs dans le 16^e).