ELLE

14/03/2023
WEB

Les meilleurs studios de boxe Paris

Publié le 14 mars 2023 à 15h40

© Nicola Katie / Istock

La boxe est sans doute un des sports les plus en vogue du moment.
Envie de vous y mettre ? Voici six studios à tester d'urgence à Paris.

Pour se défouler, quoi de mieux que la boxe ? Cette discipline allie cardio, agilité, équilibre en plus de renforcer les muscles. Résultat ? La silhouette et les bras sont tonifiés, les abdos dessinés et on ressort d'une séance l'esprit plus léger après avoir envoyé nos problèmes au tapis. Bref, on l'aura compris : la boxe possède de nombreux bienfaits, ce qui fait d'elle un des sports les plus en vogue du moment. Quand on souhaite s'y mettre, il est très important de trouver le lieu où l'on se sent bien et, surtout, où l'on peut progresser dans sa pratique. Heureusement pour nous, Paris regorge de studios tous plus cools les uns que les autres. Voici six adresses où aller se défouler. Allez, on enfile ses gants !

OUTBOXE, LE STUDIO INTIMISTE

© Presse

Créé par Huntington-Whiteley, coach sportif londonien et mannequin, Outboxe est un studio qui se cache au cœur du premier arrondissement de la capitale. Au rez-de-chaussée, on trouve un concept store avec un coffee shop, des vêtements et autres produits fitness. Au sous-sol, la salle d'entraînement : un espace intimiste, éclairé aux néons verts, avec un nombre de places limité (16 personnes) pour des conseils personnalisés afin de garantir une véritable progression. Durant les sessions de 50 minutes, on alterne moments de bootcamp et rounds de frappe sur les sacs. Ce qu'on adore ? La bonne énergie et les différentes formules qui permettent de cibler certaines parties du corps.

Outboxe
13 Rue de la Sourdière, 75001, Paris
À partir de 15€ le cours.

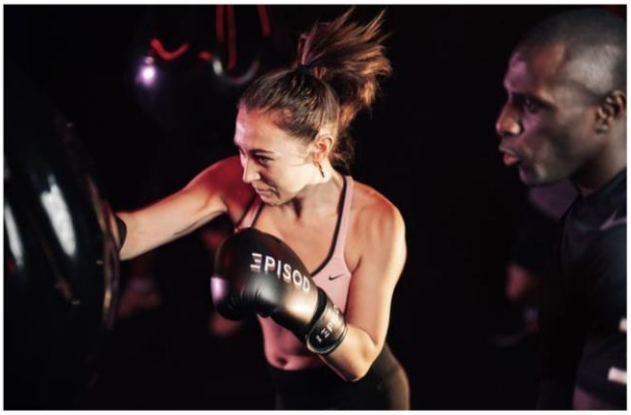
LE CERCLE BOXING, LE STUDIO POUR SE DÉFOULER

© Presse

Des Aqua Bag, des bancs de musculation… Au Cercle, le ton est donné lorsqu'on entre dans la salle. Durant cinquante minutes, on enchaîne les rounds et on alterne entre boxing et bootcamp. Lorsque le coach explique les exercices, pas question de se reposer : on fait des abdos ou on reste en planche. On ressort de la séance fatiguée, mais défoulée. Deux studios se cachent dans la ville de Paris : l'un à Montmartre, l'autre à Beaubourg.

Le Cercle Boxing
6 rue de Clignancourt, 75018 Paris
ou
60 rue Quincampoix,75004 Paris
29€ la séance

EPISOD, LE STUDIO POUR LES FANS DE BOXE



© Presse

Parmi les larges choix de cours, les studios Episod proposent des séances de boxing. On y apprend les fondamentaux de la boxe anglaise : uppercuts, jabs et cross, pour se défouler sur les sacs de frappe durant 45 minutes. Comme lors d'un vrai combat de boxe, les rounds durent trois minutes et l'on découvre également comment se déplacer à la façon d'un véritable athlète. Bref, tout ce qu'il faut pour devenir un véritable boxeur. À la fin du cours, un segment de renforcement musculaire au sol est prévu.

Episod
115 Rue Réaumur 75002 Paris
ou
14 Place Jacques Bonsergent 75010 Paris
ou
226 Boulevard Voltaire 75011 Paris
À partir de 29€ la session

PUNCH BOXING, LE STUDIO DYNAMIQUE

© Presse

À mi-chemin entre cardio et renfo, Punch Boxing est un des studios précurseurs du concept à Paris. Il a été importé des États-Unis par les fondateurs, Chloé Bouscatel et son époux Jules après un roadtrip sur la côte américaine. Pendant cinquante minutes, on alterne les moments de boxe sur un aqua bag et les séquences de renforcement musculaire, le tout dans la pénombre et avec de la musique. « On ne parle pas de brûler des calories mais de se déconnecter du quotidien. On le sait, les semaines sont chargées pour tout le monde et rares sont les instants qu'on s'offre pour se recentrer sur soi-même », nous avait d'ailleurs confié la créatrice lors d'une précédente interview.

Punch Boxing
3 rue de Richelieu, 75001 Paris
ou
26 rue de Berri, 75008 Paris
ou
3 rue du Château, 92200 Neuilly-sur-Seine
À partir de 17€ la séance d'essai.

L'USINE, LE STUDIO OÙ SE PRENDRE POUR ROCKY

© @Veeren

À l'automne 2022, les salles de sport l'Usine ont lancé un cours intitulé Rocky Spirit. Le concept ? S'entraîner comme un boxeur lors de sa préparation physique. Rocky Balboa n'a qu'à bien se tenir ! On enchaîne ainsi les phases de cardio, de boxe et les exercices de renforcement musculaire à (très) haute intensité (corde à sauter, vélo, shadow boxing…). Si le cours est accessible à tous, gare tout de même aux grands débutants qui risquent de ne pas passer un super moment.

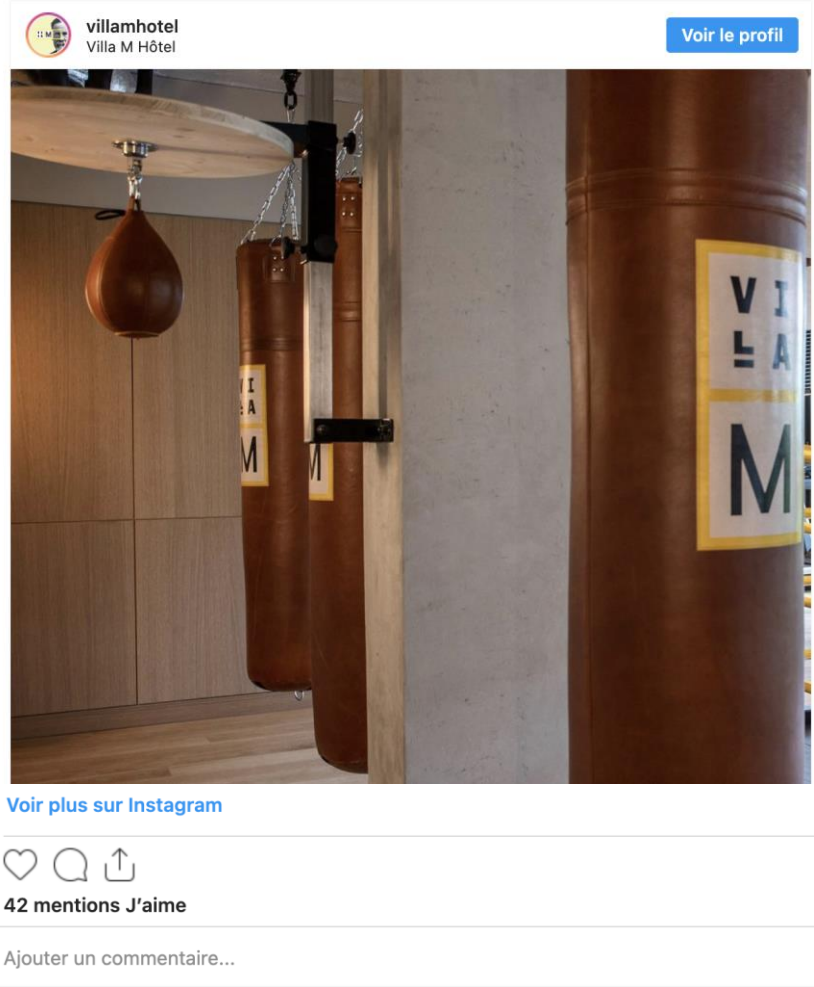
L'Usine propose aussi un cours intitulé Hiit Boxing, plus axé sur la technique.

L'Usine Saint-Lazare,

1 cour du Havre, 75008, Paris

Rocky Spirit : tous les mardis de 18h30 à 19h45

LA VILLA M, LE STUDIO POUR VARIER LES PLAISIRS



© Instagram @villamhotel

Au cœur du 15ème arrondissement de Paris, l'hôtel Villa M abrite un studio de sport et plus particulièrement de boxe. Au programme ? Le Club Boxe & Fitness de Villa M propose des cours de boxe anglaise, de boxe pied-poing ou de cardio-boxe. De quoi satisfaire toutes les envies ! Animés par des coachs expérimentés et certifiés, les cours ont été construits pour répondre à plusieurs objectifs : se renforcer, développer sa maîtrise de soi, atténuer les émotions négatives et gagner en performance. Le petit plus ? Le champion de boxe poids lourds Tony Yoka est parrain de la Villa M, vous pourrez peut-être le croiser au détour d'un entraînement.

Villa M,
24-30 Boulevard Pasteur, 75015 Paris
À partir de 30€ le cours

https://www.elle.fr/Minceur/Maigrir-par-le-sport/Les-meilleurs-studios-de-boxe-Paris