



BEAUTÉ  
**NEWS**  
 Par Chloé Laforest



Imaginez : la Batcave redécouverte par le designer du Silencio, des LED au sol, des colonnes de marbre noir et vous, pieds nus sur le parquet Versailles à faire des jetés, relevés, attitudes, demi-pointes... Un training de ballerine classique, agrémenté de poids de 500g et d'élastiques autour des cuisses. Pas vraiment dur mais très intense : au bout de 30 minutes, vous suiez comme après 45 minutes de running. Heureusement, la prof – danseuse au Lido – est un body goal suffisant pour vous motiver. En 1h, vous avez renforcé vos muscles profonds et amélioré votre posture. Comprendre : vous êtes essoré.e mais avec un port de tête de première étoile.

**Cours Cardio Barre, 25 € - 60 min,  
 Studio National des Arts et Métiers, 243, rue Saint-Martin,  
 Paris-3<sup>e</sup>, [hotelnational.paris](http://hotelnational.paris)**

PHOTOS : IMAXTREE | DR