

# Quand le sport se la joue *glamour*

**Faire du sport, on adore... mais avec des activités classiques, on a souvent des hauts et des bas, côté motivation. Mettez le cap sur ces sports glamour qui stimulent la créativité et façonnent un body de déesse.**

*Par Marion Buiatti*

## **LE SHOWGIRL WORKOUT**

### ► **En quoi ça consiste ?**

Vivre la vie d'une meneuse de cabarets parisiens tels le Lido, le Crazy Horse ou le Moulin rouge, ça vous tente ? C'est possible avec ce cours qui reprend point par point l'entraînement de ces athlètes du glamour. C'est un condensé de cours de barre, de danse et de fitness. On commence par un échauffement doux, un peu de cardio pour se tonifier et raffermir le corps, puis on travaille l'attitude et la marche en talons pour pouvoir embrasser pleinement la chorégraphie ensuite. Aucun niveau en danse requis, il faut simplement avoir envie de se laisser aller.

### ► **Les bénéfices...**

« On travaille à la fois le physique et la féminité. C'est idéal pour se sentir mieux dans son corps. J'adore aider les femmes à lâcher prise pour qu'elles se retrouvent complètement dans la peau d'une danseuse », raconte Holly Bubble, danseuse pour Jean-Paul Gaultier et professeure de showgirl. On tonifie et on raffermi son body de haut en bas, tout en travaillant sa grâce et sa créativité, et on ne voit pas le cours passer !

### ► **Où pratiquer ?**

Avec Kalon Wellness à l'Hôtel national des Arts et Métiers à Paris. 25 € l'heure.