



Les 9 meilleures adresses pour faire du Pilates à Paris (même pour les mecs)

Voici quelques adresses cool où pratiquer le Pilates à Paris. Pour se muscler, améliorer sa posture et sa coordination ou réduire le stress. À l'instar du yoga, le Pilates reste aujourd'hui catégorisé comme une activité féminine, et de nombreux stéréotypes collent toujours à ces pratiques. On pense qu'on ne va pas assez transpirer (spoilers : c'est souvent faux), qu'on n'est pas assez souple pour s'adonner à ces activités (en pensant comme ça, vous ne le deviendrez jamais) ou qu'on va se retrouver au milieu d'une salle remplie exclusivement de femmes (ok ça c'est souvent vrai mais ça ne devrait pas être un obstacle). Pourtant, cette méthode d'entraînement physique douce créée au début du XX e siècle peut bénéficier à tout le monde

Une séance de Pilates consiste en des mouvements contrôlés effectués en se concentrant sur la respiration. Les exercices ciblent les muscles profonds, notamment les abdominaux, les dorsaux et le fessiers, permettent de se renforcer et d'améliorer sa posture et sa coordination, tout comme de travailler sa mobilité ou encore de réduire le stress. Si vous avez pour but de travailler l'un de ses aspects de votre physique et de votre bien-être, voici quelques adresses cool où pratiquer le Pilates.

Le lieu et les cours : Depuis l'ouverture de KAH à l'été 2022, on adore fréquenter cette adresse hybride dotée de trois espaces dédiés au sport, d'un sympathique café et d'une cabine de massages pour les cours de HIIT et de yoga, et d'autres concepts pointus axés sur la force, le cardio et la mobilité. Mais l'une des spécialités de KAH ce sont les variantes de Pilates, avec des disciplines comme le Hot Pilates ou le Skult, un cours focalisé sur le renforcement musculaire, la coordination avec davantage de travail cardio.

L'adresse : 21 rue Bichat, 75010.

Les prix : 26€ le cours, puis tarifs dégressifs. 45€ l'offre découverte avec 3 sessions. Abonnement illimité à 159€ par mois (avec engagement d'un an) ou 179€ par mois sans engagement.

Le lieu et les cours : La particularité de Modo, studio de yoga situé à deux pas de la place de la Bastille, réside dans son plafond incrusté de panneaux infrarouges qui chauffent la salle de pratique principale, où plus précisément les corps des pratiquants. Au planning de Modo, on retrouve ainsi des cours de Hot Pilates (en salle chaude) mais aussi de Pilates (en salle tempérée). A vous de voir si vous souhaitez une pratique classique ou tenter de découvrir les bienfaits du rayonnement infrarouge sur le système immunitaire notamment, sur la peau et le bien-être global.

L'adresse : 21 boulevard Richard Lenoir, 75011.

Les prix : 19€ le cours découverte. 30€ le cours unitaire puis tarifs dégressifs. Abonnement illimité à 159€/mois.

Le lieu et les cours : Les puristes nous diront qu'on confond un peu tout car la méthode Lagree Fitness, démocratisée à Paris notamment par Snake & Twist, n'est pas à proprement parler du Pilates. D'où vient la confusion ? Du Megaformer, une machine multiplateformes plus sophistiquée que le Reformer Pilates qui permet de créer de l'instabilité et de venir solliciter les muscles avec un maximum d'intensité grâce au mouvement et à la résistance. Préparez-vous à avoir des courbatures.

Les adresses : 59 et 66 bis rue St. Didier, 75116 ; 53 rue Rodier 75009.

Les prix : 50€ le cours puis tarifs dégressifs. 390€ les 10 cours. Certains cours peuvent



être réservés via l'application ClassPass

Le lieu et les cours : L'établissement situé tout près du canal Saint-Martin qui a ouvert ses portes en 2018 fait depuis partie de nos salles de sport préférées dans la capitale parce qu'on retrouve à son planning des cours de sport pointus dans à peu près toutes les disciplines auxquelles vous pouvez penser (cycling, bootcamp, boxe yoga, cross training...) y compris le Pilates.

L'adresse : 25 Rue Yves Toudic, 75010.

Les prix : sur abonnement, 1650€ à l'année ou 165€ par mois (1350€ à l'année ou 135€ par mois pour les moins de 28 ans). 35€ la séance d'essai, déductible du prix de l'abonnement.

Le lieu et les cours : Concurrent de RIISE dans la catégorie très niche des "studios de yoga qui proposent des cours dans l'obscurité et en musique dans une salle chauffée", **Poses** se démarque grâce à son offre de Pilates et de Barre. Le lieu situé à deux pas de la place de la République et décoré avec une vibe californienne propose une expérience immersive qui permet de déconnecter du quotidien, tout en travaillant son gainage et son renforcement musculaire. Le tout en musique, dans une salle chauffée et obscurcie.

L'adresse : 21 Rue des Filles du Calvaire, 75003.

Les prix : 29€ le cours, puis tarifs dégressifs. 29€ les 2 cours avec le "starter pack". 48€ l'offre découverte avec 3 sessions. Certains cours peuvent être réservés via l'application ClassPass

Le lieu et les cours : Situé en plein cœur du Sentier, le Klay est l'un des clubs de sport de luxe les plus cool de Paris. Cachée derrière le restaurant branché Tekés, la salle du Ken Group propose non seulement des installations de sport haut de gamme mais également un salon de la Barbrière de Paris, une large offre de massages et autres soins, et dispose d'un bar lounge, d'une piscine, d'un sauna et d'un hammam. On adore leur cours de boxe, de renforcement musculaire et de Pilates.

L'adresse : 4 bis rue Saint-Sauveur, 75002.

L'abonnement : 1990 € l'année, ou 175€ par mois avec engagement de 12 mois.

Le lieu et les cours : Installée sur le boulevard de la Madeleine, La Salle de Sport by Go Sport accueille différents espaces sportifs (boxe, crossfit, cycling et yoga) ainsi qu'une boutique et un restaurant avec des options healthy. Ce qui nous intéresse ici : les cours de Pilates Mat, qui se focalisent sur les abdos, les dorsaux et les fessiers ; les cours de Pilates Fusion, une discipline hybride qui mixe Pilates, yoga et barre ; et les cours de Nordic Pilates, davantage axés sur la mobilité. Le point fort de La Salle de Sport by Go Sport : avoir développé une application vraiment pratique où l'on peut consulter les horaires de cours, le menu de la semaine ou les informations importantes du moment (nouveaux cours, changements...).

L'adresse : 12 Boulevard de la Madeleine, 75008.

Les prix : 39€ la séance. Starter pack 3 cours pour 57€. Puis tarifs dégressifs.

Abonnement illimité 190€ par mois.

Le lieu et les cours : Tout nouveau lieu ouvert début 2023, Ozenhit s'est installé au pied de l'hôtel S/O Paris dans un vaste espace de 1900m² qui accueille une salle de muscu et de cardio, un espace pour les cours collectifs les plus intenses baigné de lumière naturelle, une salle de coworking, une superbe piscine... et un dernier espace dédié aux cours de yoga ou de Pilates. L'avantage : la salle vient d'ouvrir et les espaces sont encore peu fréquentés, ce qui permet de s'entraîner dans le calme et le confort. Profitez-en cet été avant que ça se remplisse !



L'adresse : 14 rue Agrippa d'Aubigné, 75004.

Les prix : sur demande.

Le lieu et les cours : Blanche est sans doute la salle de sport la plus élégante de Paris, qui mêle fitness, gastronomie et culture au sein des 3000 m d'un ancien hôtel particulier abritant notamment une piscine somptueuse. Dans ce labyrinthe classieux, la salle pluridisciplinaire situé au premier étage accueille des cours de boxe, de yoga mais aussi de Pilates, et de Pilates Fusion.

L'adresse : 21 rue Blanche, 75009.

Le prix : Abonnement : 2400€ l'année ou 205€ par mois.

Les beaux jours approchent et en attendant de partir se reposer au bord de la mer, voici les salles de sport parisiennes qui permettent de se rafraîchir.

Par

Maxime Joly

GQ a fait le tour des studios de yoga de Paris pour vous livrer la liste des meilleures adresses où pratiquer, entre cours classiques et concepts originaux.

Par

Maxime Joly

Depuis quelques années, le bootcamp s'impose comme l'une des activités sportives les plus cool de la capitale. GQ liste les meilleures adresses où pratiquer.

Par

Maxime Joly

