

En région

SPORT

Le powerplate boxing

Installé depuis 2005 à la Madeleine, à proximité de Lille, Power Shop est un centre de remise en forme, d'amaigrissement et de coaching personnalisé.



Ici, adieu les appareils de musculation ou de cardio classiques tels que le tapis de course et le vélo elliptique et place aux plateformes de powerplate. Qu'est-ce que le powerplate ? Son principe réside dans des vibrations assez fortes qui provoquent des contractions rapides permettant de solliciter les muscles plus intensément qu'avec les salles de sport classiques.

Dans ce centre, le coaching est personnalisé et adapté chaque semaine à vos objectifs. Un bilan nutritionnel est d'ailleurs établi lors de votre première séance pour pouvoir ensuite préparer un planning d'entraînement accompagné de conseils nutritionnels. Chaque coach consacre son temps à deux personnes au maximum pour veiller à ce que les exercices soient réalisés correctement.

Dans votre agenda, vous n'avez pas le temps de passer des heures à la salle de sport et cela vous démotive ? Pas d'inquiétude, à l'aide du conseil des coaches, testez la dernière technologie en terme de sport : le Miha Bodytech. Grâce à son principe d'électrostimulation sur plusieurs parties du corps, 20 minutes avec cette machine équivalent à 4 heures d'entraînement dans une salle de sport classique. De quoi convertir tous les sportifs, mêmes les moins assidus !

Power Shop, 145 rue du Ballon, 59800 Lille,
03 28 36 97 52 - www.powershop.fr