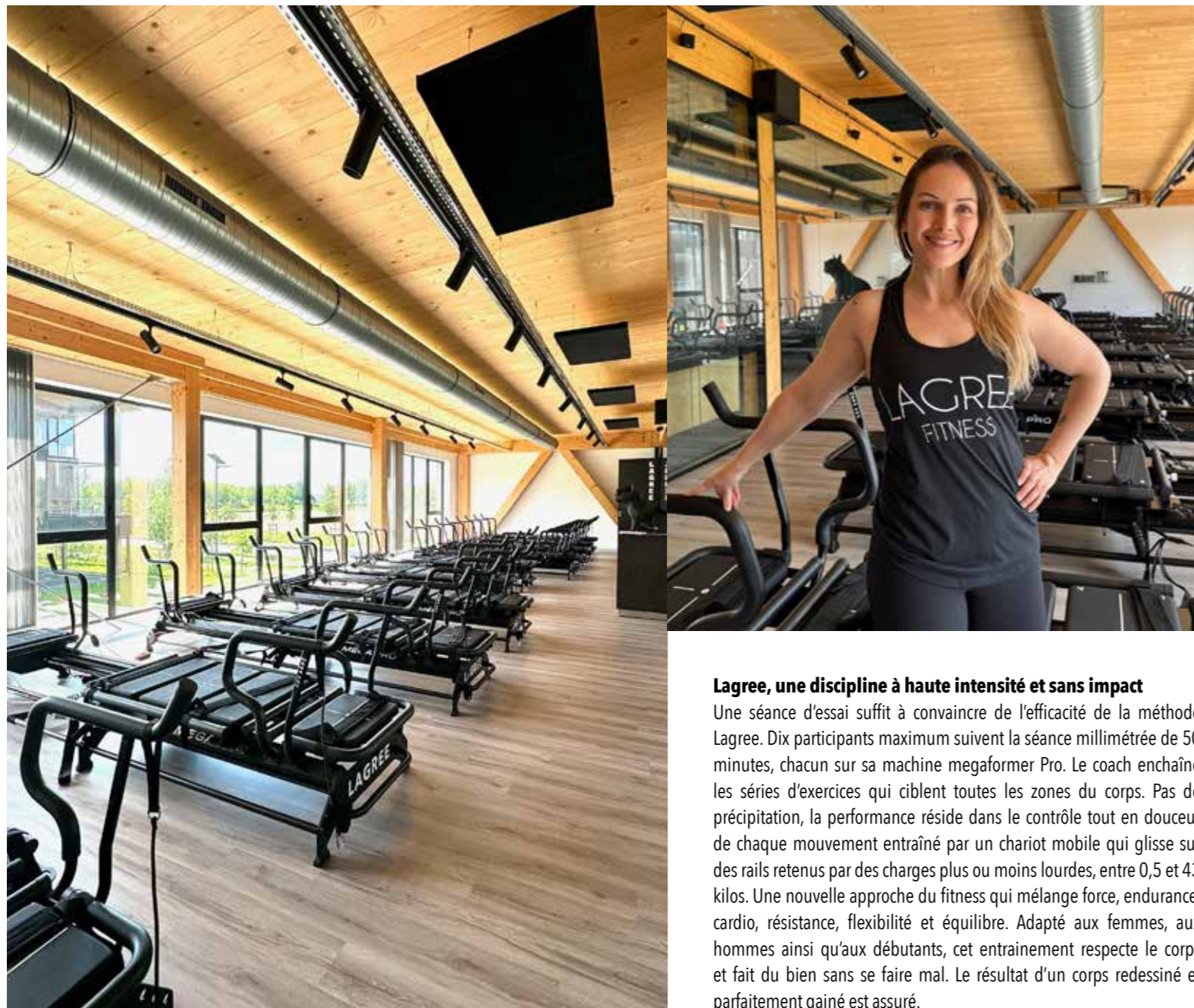


STUDIO GLIDE N' SHINE

Pleine conscience corporelle

PAR EMMANUELLE MAGIMEL

Le studio créé par Tiphany Masson concrétise le rêve d'un espace apaisant et lumineux dédié au Lagree. Si ce dernier ne vous parle pas encore, normal, il arrive direct de Los Angeles et il est unique dans la métropole lilloise. Une méthode mise au point par le Franco-Américain Sébastien Lagree qui réinvente le fitness. Explications.



Lagree, une discipline à haute intensité et sans impact

Une séance d'essai suffit à convaincre de l'efficacité de la méthode Lagree. Dix participants maximum suivent la séance millimétrée de 50 minutes, chacun sur sa machine megaformer Pro. Le coach enchaîne les séries d'exercices qui ciblent toutes les zones du corps. Pas de précipitation, la performance réside dans le contrôle tout en douceur de chaque mouvement entraîné par un chariot mobile qui glisse sur des rails retenus par des charges plus ou moins lourdes, entre 0,5 et 43 kilos. Une nouvelle approche du fitness qui mélange force, endurance, cardio, résistance, flexibilité et équilibre. Adapté aux femmes, aux hommes ainsi qu'aux débutants, cet entraînement respecte le corps et fait du bien sans se faire mal. Le résultat d'un corps redessiné et parfaitement gainé est assuré.



Lagree, une méthode différente du Pilates

Le Lagree Fitness se distingue de toutes les formes d'exercice, y compris le Pilates qui n'inclut pas l'intensité du poids et ni le cardio. La méthode Lagree utilise des techniques de musculation associées à des mouvements précis et sans impact qui se traduisent directement par des résultats rapides. Le Pilates est basé sur la respiration, la concentration, le contrôle, le centrage, l'alignement postural et la précision. La méthode Lagree Fitness, en revanche, est fondamentalement basée sur la bonne posture, la bonne amplitude de mouvement, le bon tempo, la bonne durée, le bon séquençage, la bonne transition et la bonne tension.

Des packs découverte

Tiphany Masson a imaginé deux packs découverte pour tester avant de s'engager dans un programme régulier : celui à 32 € pour 2 cours, valable 2 semaines, soit 16 € la séance. Et celui à 80 € pour 6 cours, valable 2 semaines, soit 13 € la séance. Indispensable d'essayer pour être convaincu de l'efficacité ! Les autres formules sur du plus long terme proposent des cours individuels et des cours en groupe. Le nombre de places étant limité pour chaque cours, les inscriptions et les réservations se font en ligne via l'application Glide N' Shine, le site internet ou directement au studio (prévoir à l'avance).

STUDIO GLIDE'N SHINE
Ouvert tous les jours.
Tél. +33 (0)6 78 76 67 85 - contact@glideandshine.com
@glide.n.shine

glideandshine.com

