



Fit & Zen à NEW YORK

Parcours santé dans Manhattan

Le plus « américain »

Equinox, la grande chaîne très chic de fitness propose des séances de pilates et de yoga. Vous y accéderez facilement puisqu' Equinox est installé dans tous les quartiers.

Le plus : vous pourrez déguster un petit jus détox ou énergisant après votre cours, réserver un massage ou un soin au spa ou faire un tour à la boutique pour trouver LE legging à la mode. Notre contact Benjamin, coach pilates. N'hésitez pas à me demander ses coordonnées.

Les plus « select »

Réservez une séance au Uptown Pilates sur Madison Avenue, un studio aux dimensions plus humaines que la plupart des salles new-yorkaises. L'accueil y est particulièrement agréable et le suivi personnalisé. Après une bonne séance, offrez-vous une petite détente et dégustez le fabuleux cappuccino de Via Quadronno à la 73th Street/ Madison Avenue. Notre contact Michelle, venue tout droit du Colorado, elle vous coachera tout en subtilité. (Je vous donnerai ses coordonnées avec plaisir).



Au Studio Re:ab, ce sont d'abord les noms de stars telles que Kristen Dunst qui suscitent la curiosité. Situé dans Soho, l'immeuble ne paie pas de mine et c'est à peine si l'on ne fait pas demi-tour avant d'avoir franchi la porte. Pourtant une fois à l'étage, le studio dégage une atmosphère cosy et très raffinée. L'accueil n'y est toutefois pas à la hauteur de la clientèle people et il faut s'y prendre à plusieurs fois pour réussir à booker une séance avec LA coach Brooke Siler.

Le plus « étonnant »

Pure Yoga s'est installé il y a peu dans l'Upper East Side. Ici, pas besoin de réserver votre séance, vous



pourrez suivre des cours de yoga toute la journée dans les 5 studios. Laissez-vous tenter par le surprenant programme. C'est l'occasion de faire de belles découvertes et de goûter à l'Américain vision of yoga. Au niveau de l'infrastructure, tout a été vu en grand, très grand ! Vestiaires, salles, éclairage, musique d'ambiance. Même si l'essence du yoga s'y perd un peu l'endroit vaut le détour. Redoublez toutefois de vigilance car le nombre de

participants ne permet pas au coach de vous assister correctement. A l'accueil, on file au petit shop pour dénicher le dernier t-shirt Spiritual gangsters.