VOYAGEZ DANS LE TEMPS
RÉSERVEZ >
easyJet

Courtesy of Sporting Club

Depuis plusieurs décennies, le Pilates, ou « Contrexo » comme son principe d'origine s'appelait à ses débuts, n'en finit pas de séduire. Inventé par la méthode éponyme, le **Joseph Pilates** se définit du fitness doux centrées de mouvements amplement étirés à toutes la journée. Le Pilates repose sur des exercices visant à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la flexibilité et la coordination, mais en favorisant la concentration et la respiration. Il est pratiqué en salle, sur des machines spécifiques, ou encore sur le parfait (les nouveaux adeptes ont pu en profiter cet hiver à pratiquer en ski et sur des machines spécifiques sillon qui le Bellevue, à Courchevel, Tignes ou les Gets).

Vogue a testé les cours les plus cool et branchés de la capitale. Voici les 13 meilleures adresses à Paris.

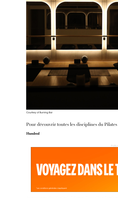
Pour faire du Pilates Reformer

The New Me

C'est le parti pris remarquablement de Paris, The New Me. Rendé par **Constance de Schaumpel**, compatibilité 13 studios à toutes la capitale et 3 studios à Londres, ce studio propose des cours de Pilates Reformer, Barre Pilates et pratiquement, des cours spécifiques pour les Les Mills, et une boutique tentante aux collections de sportwear. On peut y pratiquer des cours de Reformer, Stretchcore, Cardiflex et pilates sur tapis. Dans le cadre de Pilates Reformer, on utilise un chassoutre ainsi développant et un exhaustive les muscles profonds. Le studio de la mémoire, on trouve des chaises et des petits coussins.

Le plus? Les Studio digital permettant d'accéder à des workouts complets de yoga, cardiovasculaire musculaire et cardio-boxe.

Les adresses: The New Me - Reformer - 5 rue du Journeau 75002, 8 rue Pierre Lhomme 75003, 3 rue Bernard Palissy 75006, 3 rue Bernard Mandrage 75005, 27 rue Jouffroy d'Abbans 75017, 2 place Charles Fillion 75017, 114 boulevard Jean Jaurès 92100 Boulogne-Billancourt.



Courtesy of The New Me

Pour s'initier au Sol Pilates

Burning Bar

Le studio vous est donné à deux pas de la place de Trocadéro, au cœur du 16ème arrondissement. Après un ou deux cours, on se sentira prêt de faire des choses dans la place de la ville comme? Des cours de pilates, yoga, Barre Pilates, Cardiobox, Cardiodance, Cardiobike, Cardiobox, Cardiobike, Cardiobox, Cardiobike, Cardiobox

Pour allier Pilates et détente

Blanche

Installé dans un hôtel particulier classé Monument Historique à Pigalle, ce club de sport privé est un lieu luxueux hors du commun. 3000 mètres carrés qui abritent six niveaux d'espaces sportifs high-tech, un restaurant et un cinéma. Les disciplines sont diverses, boxe, hiit, bootcamp, TRX, aquagym, barre au sol… Blanche s'intéresse aux disciplines de l'équilibre du corps où le yoga et le pilates occupent une place importante. La masterpiece de cet endroit est sans hésitation la piscine XXL taillée dans le granit, avec de part et d'autres du bassin des espaces de relaxation, hammam et sauna, avec transats.
Notre cours préféré ? Pilates Fusion, un mélange entre barre au sol, yoga et pilates enchaînant des exercices chorégraphiés qui dynamisent le métabolisme et sculpte un corps fort et équilibré, et dont les cours sont également à retrouver au Klay (groupe Masada : Blanche, Klay, Ken Club…).
L'adresse : Blanche, 21 rue Blanche 75009 Paris

Manny Seguin

Pour des cours en petit comité

33 Foch

Situé à proximité de la place de l'Etoile, le Cercle 33 Foch est un club privé proposant des cours divers, cycling, bootcamp, cardio-boxing, yoga, gym douce, TRX, musculation, pilates… La valeur ajoutée de ce lieu ? Une mezzanine dédiée au pilates avec 5 machines de Reformer, idéal pour bénéficier d'un coaching en petit groupe restreint.
Notre coach préférée ? Lisa, toujours à l'écoute et bienveillante, n'hésite pas à vous motiver pour donner le meilleur de vous-même.
L'adresse : 33 Foch, 33 avenue Foch 75116

Courtesy of 33 Foch

Pour des cours privés

MJ Sculpt

Au cœur du 16eme arrondissement, **Jordan Delarosa** et **Melanie Kerr** proposent des séances conçues pour obtenir des résultats visibles et durables, en répondant aux objectifs spécifiques de chaque client et en veillant à ce que chaque exercice soit réalisé avec une précision impeccable, une posture parfaite et une intensité soutenue. Au programme ? Du Pilates Reformer en petit groupe, des cours de Lagree en duo ou des sessions coaching solo.
Le plus ? Des sessions privées, des conseils personnalisés, et un vrai suivi permettant des résultats plus rapides et une réelle progression.
L'adresse : 4 square Raynouard 75016

Courtesy of MJ Sculpt

Retrouvez aussi sur Vogue.fr :

Comment le Pilates Reformer a transformé mon corps en 5 semaines ?
7 nouveaux sports à tester au moins une fois dans sa vie
Sport : ces 5 activités physiques ont été élues les meilleures de tous les temps selon une étude d'Harvard

---

Encore plus de Vogue sur YouTube :

sport | Actualités | Bien-être | fitness

LES PLUS LUS

MARIAGE
Pour leur mariage, Gabriele Esposito et Andrea Pappalettera ont choisi des costumes sans
PAR LAURA TORTORA

ASTRO
Votre horoscope de la semaine prochaine du 21 au 27 juillet 2025 est sur Vogue
PAR JULIE PATRIAT

BEAUTÉ
Tendances ongles automne 2025 : les 6 manucures que tout le monde portera à la rentrée
PAR JEANNE BALLION

VOGUE RECOMMANDE

BEAUTÉ
Journée internationale du yoga : quel type de yoga est fait pour vous ?
PAR POPPY ROY

BEAUTÉ
Cette routine de planche de 5 minutes va transformer votre corps en 3 semaines
PAR MARIE BLADT

BEAUTÉ
Cette posture de yoga facile (mais très efficace) apaise le système nerveux et améliore la
PAR LORENA MEOUCHI

BIEN-ÊTRE
L'aérobic n'est pas cool du to...
PAR EMMA SPECTER

2025 Les Publications Condé Nast