

## bouger



Les People qui font Paris

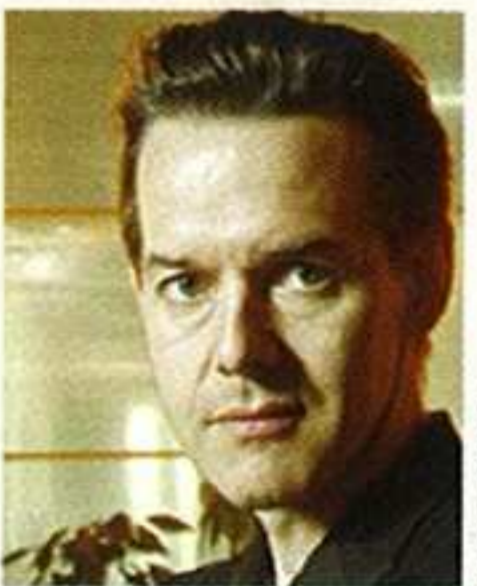


France 3

**Nicolas Ullmann,**  
32 ans, comédien,  
entertainer avec  
ses soirées

**Ullmann cabarock  
et Kararocké**

« Au Chéri Bibi, restaurant du comédien Yanig Samot, un lundi par mois il y a "la popote des potes". Il est agréable de passer une nuit au Mama Shelter après un concert à la Flèche d'Or. La Conserverie, rue du Sentier, est un joli lieu dandy. Le Cercle, club presque privé à l'anglaise avec piano-bar, décor de "Cluedo". »



Bruno Silvani

**Marc-Olivier Wahler,**  
46 ans, directeur  
du Palais de Tokyo

« Je dîne volontiers chez Le Lien, 237 rue de Bercy. Ou chez Shee Zann, 84 rue du Fg-St-Denis, un restaurant tandoori : rien dans le décor, tout dans l'assiette. Chez Bricolex, magasin de bricolage, 12 avenue Ledru-Rollin, tous les vendeurs sont des sosies d'Emmett Brown de "Retour vers le futur". Et je recommande la cafétéria de l'hippodrome de Longchamp pour la rapidité du service. »

## Canal Central

Canaliser son énergie

**Yoga.** Alors que le yoga suscite un enthousiasme toujours plus fort dans l'Hexagone, Canal Central est le dojo idéal pour débiter ou approfondir sa pratique. On retiendra une exclusivité, le Stiffman Yoga. Conseillée pour les hommes, cette méthode propose des positions plus simples, adaptées pour les corps moins souples. Les insomniaques préféreront suivre les cours « Sounder Sleep », pour apaiser corps et esprit avant de plonger dans le lit.

♥ L'exceptionnelle luminosité sous la grande verrière.

CONVIVAL

Tout âge. • Cours collectif (1h) : 20 €. Cours particulier enfant (40 min) : 35 €. Tous les jours sur RDV ou selon les cours. • 12, rue Lucien-Sampaix. • 01 53 19 07 37. • www.canalcentral.fr • M° J.-Bonsergent.

## Spatitud' St Martin

Platitude

**NOUVEAU Fitness/Spa.** Le Spatitud', anciennement appelé Kiétud', n'est pas vraiment à la hauteur de ses promesses. Sur le papier, pourtant, les services sont alléchants avec ses machines high-tech comme le caisson d'isolation sensorielle, censé recréer les conditions de l'apesanteur. En réalité, le service se révèle assez désagréable et les réservations compliquées (si l'on commande pour l'institut situé à l'Etoile, on peut être renvoyé au canal Saint-Martin). Dommage.

♠ Des cafouillages sur les bons cadeaux, entre autres.

TENDANCE

25-50 ans. • Energy sphère (30 min) : 30 €. Univers son (30 min) : 30 €. Espace flottaison (1h) : 80 €. Suite VIP : 350 €. • Du lundi au samedi de 10h à 22h, dimanche sur réservation. • 80, quai de Jemmapes. • 08 92 69 30 17. • www.spatitud.com • M° J.-Bonsergent.

11<sup>e</sup>

## Akonite

Faire la planche

**Magasin de sport de glisse.** Laboratoire d'idées sur l'usage des matériaux composites appliqué aux sports de glisse, la marque française Akonite a ouvert en 2008 ce concept store dédié aux expériences sportives nouvelles. L'endroit idéal pour s'équiper intelligemment avant de se lancer dans des sessions endiablées de wakeboard (sorte de surf nautique), de kitesurf ou de skate. Ou tout simplement pour customiser son snowboard pour faire des ravages sur les pistes enneigées.

TENDANCE

20-35 ans. • Akonite Bag : 69 €. Wakeskate Kevin Calvez : 319 €. • Du mardi au samedi de 11h à 19h. • 36, rue Keller. • 01 40 21 66 05. • www.akonite.fr • M° Ledru-Rollin.

14<sup>e</sup>

## Campagne 17

Objectif minceur

**Fitness/spa.** Ce centre de remise en forme de proximité propose de s'attaquer aux rondeurs disgracieuses. Outre les services classiques, Valérie Foulon et Sophie Bergeaud proposent d'efficaces programmes ciblés. On retiendra le programme Narl, une invention japonaise. Il s'agit de plusieurs cures d'ultrasons qui accélèrent l'élimination des graisses dans des zones précises, associées à un exercice sportif. Pourquoi perdre sa poitrine quand on veut simplement affermir son tour de taille ?

♥ Le système Narl.

CONVIVAL

20-60 ans. • Gommage de saison (30 min) : 65€. Power Plate : 280 € les 10 séances. Cure minceur à partir de 600 €. • Du lundi au vendredi de 9h à 20h, samedi de 9h à 13h. • 17, rue Campagne-Première. • 01 40 47 67 63. • www.campagne17.com • M° Raspail.

17<sup>e</sup>

## Guest Men Spa

Dandy cool

**Store-spa.** Guest Men offre ici le tout premier spa-boutique réservé à la gent masculine. Dans un décor qui respecte l'univers sombre et épuré de la jeune marque de cosmétique (mention spéciale pour les douches spacieuses), les garçons peuvent donc s'abandonner dans les mains de masseuses expertes. Mais le vrai bonheur, c'est la séance Soins du visage réalisée par un barbier professionnel qui ne lésine pas sur les exfoliants et la crème hydratante.

TENDANCE

25-50 ans. • Sérum anti-âge : 36 €. Rasage + soin du visage : 70 €. • Du lundi au samedi de 11h30 à 19h30, le jeudi jusqu'à 21h. • 39, rue Cardinet. • 01 44 40 04 79. • www.guestmen.fr • M° Villiers.

## Ici et là

## Waou Club Med Gym

Des innovations Waou

**NOUVEAU Fitness.** Le progrès ne s'arrête pas, surtout s'il s'agit d'en baver. Cette année débarquent le Deep Sculpt, programme adapté pour améliorer son gainage, et le Step and Ball, drôle d'hybride entre le step, le yoga et le tennis, parfait pour faire travailler à la fois les muscles et le cardio-training.

TENDANCE

20-60 ans. • Abonnement annuel : 1 070 €. • Dans les 5 Waou Club Med Gym : Auteuil, Grands Boulevards, Bercy, porte de Sèvres et Maillot. • www.clubmedgym.com