

Adresses

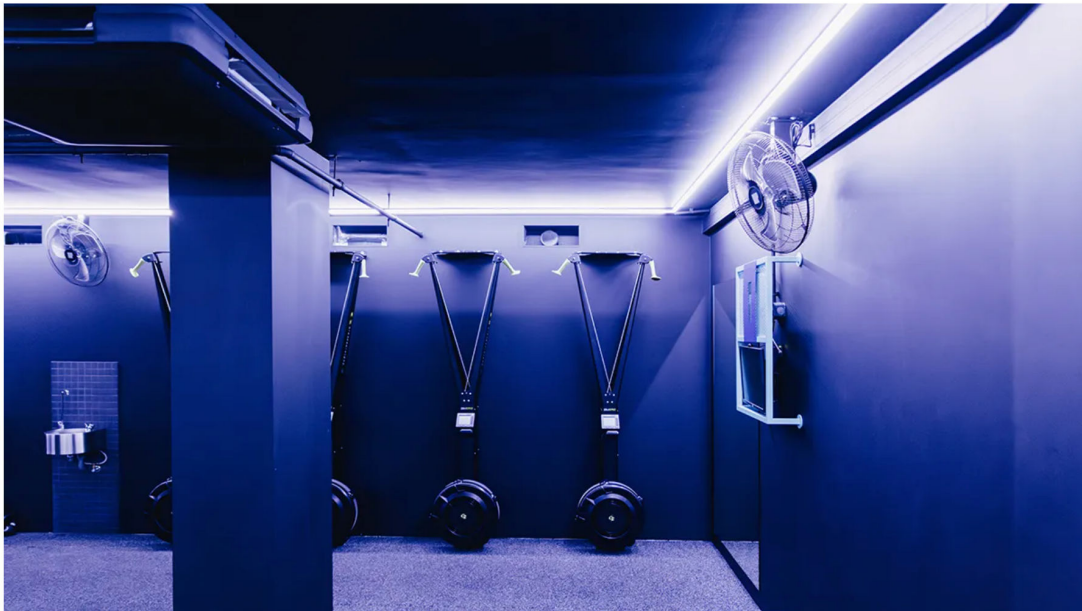
Les 8 meilleures salles de sport où faire du HIIT à Paris

Voici quelques adresses cool où pratiquer le HIIT, ou entraînement fractionné de haute intensité, à Paris. Pour travailler son cardio, sa force et son endurance.



Par Maxime Joly

12 juillet 2023



Le **HIIT**, ou entraînement fractionné de haute intensité, a gagné en popularité depuis déjà quelques années dans la capitale au point de voir quelques studios entièrement dédiés à cette pratique ouvrir (et parfois fermer). Beaucoup de nos salles de sports parisiennes préférées proposent ce type d'entraînement à leur planning, sous différentes formes. Pour les puristes, le HIIT se décline sous formes de circuits **d'exercices cardio** et de renforcement musculaire effectués selon un timing précis. Les temps de travail et de repos sont donnés et réguliers.

Pour nous, qui sommes un peu moins tatillons, le HIIT peut aussi prendre la forme d'**entraînements de type bootcamp**, où l'on vous demandera par exemple de faire un certains nombres de répétitions ou de courir ou “ramer” une certaine distance plutôt que de compter en secondes ou minutes. Mais dans tous les cas ce type d'entraînements à haute intensité a pour but d'améliorer le cardio, l'endurance et la force de ceux et celles qui les pratiquent. Si ces objectifs sont les vôtres alors jeter donc un coup d'œil à notre sélection des meilleures salles de sport où faire du HIIT à Paris.

Les entraînements fonctionnels

DRIP

Le lieu et les cours : Nouveau venu dans le petit monde du fitness parisien, DRIP s'est installé au printemps juste à côté du Parc Monceau, dans le 8^{ème} arrondissement. Le concept est simple : 7 bases de travail (poids, TRX, assault bike, skiERG...) et 3 tours. Vous effectuez un exercice pendant une minute avant de passer au suivant, le tout dans la pénombre et en musique. Un écran est disposé à chaque poste et affiche l'exercice a effectué et c'est hyper pratique pour ne pas perdre le rythme quand on n'a pas bien écouté les instructions et que le ou la coach se trouve à l'autre bout du studio !

L'adresse : 50 rue de Monceau, 75008.

Les prix : 29€ la session, puis tarifs dégressifs. 48€ l'offre découverte avec 3 sessions. 29€ les 2 sessions avec le "Welcome Pack".

RÉSERVER



LE CERCLE

Le lieu et les cours : Seule salle de sport tendance installée dans le 18^{ème} arrondissement, Le Cercle Boxing appartient à la même catégorie que les deux adresses précédentes. Au programme, vous l'aurez deviné, boxe au sac et exercices fonctionnels au banc. On aime l'intensité des cours, les gants jaunes un peu plus fun qu'ailleurs et la taille assez spacieuse du studio.

L'adresse : 6 rue de Clignancourt, 75018.

Les prix : 29€ la session puis tarifs dégressifs. Vous pouvez réserver certains cours via **ClassPass**. Le pack de bienvenue est à 29€ pour deux cours et les 3 sessions découvertes sont à 48€.

RÉSERVER



<https://www.gqmagazine.fr/article/meilleures-salles-de-sport-hiit-paris>