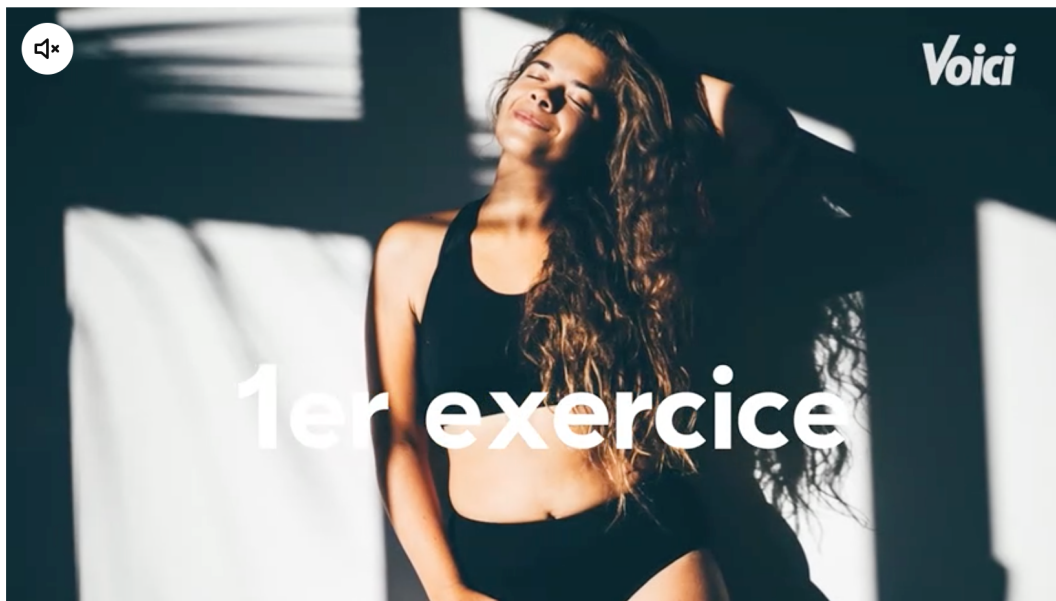


BEAUTE

Perte de poids : ce cours de sport d'un nouveau genre promet de changer rapidement votre silhouette

Le 11/06/2023 à 08h23 | par [Sarah Polak](#)
Crédits photos : Samir Hussein / Contributeur



Sortir de sa zone de confort commence par tester des cours de sport d'un nouveau genre. À la rédaction, on a l'habitude d'essayer des disciplines variées pour vous aiguiller dans vos choix. Notre dernier essai en date : **un cours chez Drip, le nouveau studio HIIT parisien**. Et c'était assez surprenant à vrai dire ! **Entre la coach à l'énergie débordante, le lieu offrant une expérience immersive sympa et [le dépassement de soi](#), beaucoup de nos critères sont cochés**. On vous fait un topo de notre ressenti après 45 minutes à transpirer en équipe !

Perdre des calories : le cours de sport pour se dépasser encore plus

Le concept du workout proposé chez Drip **consiste à être en duo, d'effectuer, pendant une minute chacun, 7 exercices différents sur des "bases" situés autour de la pièce**, et ça répété 3 fois. C'est donc un bonne option avec une copine ou si vous aimez l'ambiance du crossfit. Par exemple, lors de notre session, on a varié les exercices mêlant **le russian twist avec un poids, des squats ou encore l'utilisation d'un air bike [pour partir à l'assaut des calories](#)**. Pendant une minute, on a réalisé, en duo, l'exercice en question avant de passer à la prochaine 'base' et au prochain mouvement. Et ainsi de suite.

publicité

Des écrans situés sur chaque base diffusent une vidéo du mouvement à reproduire (si jamais vous avez oublié!) avec un chrono, histoire qu'on reste focus jusqu'au bout de l'exercice. **Le mental est mis à mal, mais à deux ça passe mieux. C'est ainsi qu'on se dépasse pour brûler un maximum de calories et se dépenser vraiment**. Dans tous les cas, la coach est là pour insuffler une vague de motivation grâce à ses encouragements. Mais pas seulement, **[elle veille à la bonne réalisation des exercices](#)**, et ça, on valide. Le cours se termine avec un "finisher", **soit une série de 6 exercices à se partager avec son équipière**. A la fin, vos cuisses ne répondent plus!

Sport : quel est notre verdict du workout proposé par Drip Studio ?

Si on a aimé l'esprit d'équipe et les différents exercices proposés, **on a encore plus aimé le lieu**. La salle, très bien équipée, **[est plongée dans la pénombre](#)**. Une playlist digne de ce nom résonne dans les enceintes. **L'énergie des musiques** nous emporte dans la séance de sport. Au rythme musical, se cale une ambiance lumineuse afin de se plonger dans un autre univers. **On est sorti de là, l'esprit libre et environ 300 calories de perdues**. Chapeau !

Comptez 29€ la séance. Et jusqu'au 30 juin, les 5 sessions sont à 99€ au lieu de 135€.

publicité

