

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

Body's Power, le Powerplate a son centre à Nice

- Commercial -



Date de mise en ligne : lundi 7 avril 2008

Nice Premium



Tous les muscles sont sollicités, aussi bien ceux à fibres rapides que ceux à fibres lentes. Le muscle va travailler à 100% de sa capacité grâce aux vibrations. Grâce à la Power Plate, on gagne rapidement en force maximale, force explosive, vitesse et endurance. En seulement 10 minutes, vous obtenez le même résultat que lors d'un entraînement de musculation traditionnel long et fastidieux.

Toute cette présentation masque le côté agréable de cette nouvelle méthode de préparation physique et de bien être musculaire. Lorsqu'on rentre dans le centre Body's Power de la rue Dalpozzo on voit des gens qui font des exercices mais dans la bonne humeur. Ce mercredi trois jeunes femmes utilisaient les appareils Power Plate tout en papotant... Quelques rictus de souffrances malgré tout en fin des 30 minutes de la séance mais plus par les positions que par les vibrations de la machine.

La méthode utilisée dans les années 70 par les astronautes. Léa Cohen, co-directrice du centre Body's Power l'a découverte il y a un an et demi à Auron. Le jeu de mot est facile mais on peut l'oser : elle a vibré pour Power Plate. Son centre vient de fêter son premier anniversaire. On y vient de 14 à 76 ans, grands sportifs comme les joueurs de l'OGC Nice ou la mère de famille qui veut simplement s'entretenir. Un suivi diététique, à la demande, peut accompagner les exercices.

Post-scriptum :

Informations pratiques :

Tel : 04 93 80 72 54

Mail : contact@bodyspower.com

HORAIRES

Lundi, Mercredi, Vendredi de 9h à 20h

Mardi et Jeudi de 9h à 21h

Samedi de 9h à 14h