

# Activites fitness : de nouvelles activités pour 2013



Le monde du fitness ne cesse d'évoluer et chaque année des activites fitness font leur apparition .Le salon FIBO 2013 a eu lieu entre le 11 et 14 avril à Cologne. Les personnes présentes ont pu découvrir de nouvelles activites fitness et de musculation et de retrouver d'autres disciplines comme la Zumba . Voici

quelques exemples de ces nouvelles pratiques pour perdre du poids dans la bonne humeur.

## Vitality Nights

Parmi les activites fitness déjà présentée l'an dernier mais qu'il fait bon revoir ; Inventée par Ludwig Artzt . Le principe est simple un ballon (le Bossu et des élastiques), de la musique et ici c'est carrément un concert avec un vrai groupe et le tour est joué. Une activité fitness qui permet de développer l'endurance, la tonicité générale du corps, l'équilibre et bien sûr de perdre des calories et perdre du poids pourquoi pas.

## Booty barre

Pour les spécialistes de la danse classique il s'agira d'un souvenir du travail effectué à la barre. Une méthode présentée par Tracey Mallet qui regroupe de la danse et du pilate, des exercices de musculation et des renforcements musculaires. Une activité plutôt réservée aux femmes car nécessitant de la souplesse et cherchant à faire travailler les muscles en

longueur et en visant des zones particulières et notamment les fessiers

## **Le Xbase**

Une base clouée au sol par un système de ventouses où partent des élastiques avec une poignée. Cette base permet d'offrir une résistance et de pratiquer des renforcements musculaires pour l'ensemble des muscles du corps.

Xbase® – Wolhusen, Abnehmen, Hometrainer, Training, Schlank by *astramedia\_VSE0*

## **Bokwa et le fitness devient très fun**

Connaissez-vous cette nouvelle discipline. Certains diront que cela ressemble à de la Zumba mais c'est en fait un mélange de danse africaine, de capoiëra, et de kickboxing. Une activité qui va certainement plaire à plein de monde.

*bokwa by christine brockers*

## **Quelles activités fitness pour vous ?**

Et vous allez vous essayer une de ces nouvelles activités fitness ? En tout cas il y a de quoi se défouler, perdre du poids et des calories .

*Jean Philippe*