



INDOOR CYCLING CHEZ DYNAMO : ON A TESTÉ, ON VOUS RACONTE !



Rendez-vous chez **Dynamo Cycling** pour goûter aux joies de l'indoor cycling. C'est du vélo de compét' en salle, où l'on brûle les calories en pédalant à haute dose. On est allé tester ça dans l'un des quatre studios parisiens, c'était intense, on vous raconte !

Dynamo Cycling c'est la référence parisienne du **Indoor Cycling**. Dans ses très chics studios, **Dynamo Cycling** propose un entraînement complet de 45 minutes pour se dépasser et bien sûr s'amuser, le tout en musique. Rendez-vous vite dans l'un des studios parisiens, évasion garantie !

Et oui, **Dynamo Cycling** possède 4 studios à Paris, **Oberkampf** dans le 11ème, **Lafayette** dans le 9ème, **Opéra** dans le 2ème, et **Boétie** dans le 8ème. Ca fait quatre fois plus de raisons de pédaler! Pas d'excuses donc pour rater notre séance, aussi trépidante que soient nos vies et où qu'elles nous emmènent dans **Paris**.

Là on n'est pas dans la ballade, mais bien dans la performance, le sport à haute dose, pour créer ce rush d'endorphines qui fait tellement de bien. Une séance comprend **abdos**, **pompes**, haltères, **cardio**, c'est un entraînement intense qui brûle les graisses, aide au renforcement musculaire et bien sûr sculpte notre corps.

Un samedi matin, on arrive donc chez **Dynamo Cycling** dans le **studio Lafayette**. Heureusement qu'on a réservé notre **vélo** en ligne, le cours est archi-plein. On entre dans un studio immaculé, propre et zen à souhait, à première vue on hésiterait même entre un institut de beauté et **une salle de sport**. Mais on nous tend des chaussures destinées à se clipser sur les pédales du **vélo**, oui c'est bien du sport que l'on va faire.

Arrivée dans la salle : première particularité de taille, la séance va se dérouler **dans le noir**. Au sol des bougies sont pour l'instant la seule source d'éclairage. Ok ! On s'accroche donc à nos pédales en attendant notre **coach** qui s'appelle Marie. Elle arrive, monte sur l'estrade avec son macbook et lance sa playlist. On hésite là encore, est-ce bien notre coach ou une DJ ? Je dois dire un peu des deux ! Le cours commence. L'énergie est palpable, tous les participants sont à fond, la coach nous guide, nous motive, et l'on part avec elle dans ce voyage de **45 minutes**.

À LIRE AUSSI

- [Que faire ce week-end à Paris avec les enfants, les 27 et 28 août 2022](#)
- [Que faire cette semaine à Paris du 29 août au 4 septembre 2022](#)
- [Le guide des courses à pied et running 2022 à Paris](#)

Pas le temps de s'interroger, on est emporté dans le **flow** de musique et de mots, on essaye juste de suivre le mouvement. La seule indication importante : bien gagner ses abdos pour ne pas se faire mal au dos. On se concentre là-dessus. Le cours se déroule, c'est original, vraiment nouveau comme sensation ! A essayer, oui !

Côté prix, l'**offre d'essai** est à **15€** puis **la session** achetée seule **est à 27€**, 25€ pour une carte de 5 sessions valable 3 mois, et ainsi de suite jusqu'à 18€ la session pour un carte de 30 sessions valable 12 mois.

Dynamo Cycling c'est aussi une communauté de coaches et d'adeptes à la recherche de l'**équilibre** et du **bien-être**. On peut par exemple lire sur le site l'**interview de Cynthia**, coach, chanteuse et maman, et aussi suivre le **compte instagram de Dynamo Cycling** pour avoir des news de la communauté et des nouveaux défis en cours.

Alors si l'on souhaite vivre une expérience sportive vraiment originale, on va aimer **Dynamo Cycling** c'est sûr ! A nous les corps de déesses ! Allez en selle!

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES ET HORAIRES

Du 4 février 2019 au 4 février 2020

LIEU

Dynamo Cycling
24 Rue Chauchat
75009 Paris 9

ACCÈS

Métro : Le Peletier (ligne 7)

TARIFS

1 Session Offre d'essai : 15€
1 Session : 27€

SITE OFFICIEL

www.dynamo-cycling.com



<https://www.sortiraparis.com/loisirs/sport/articles/185424-indoor-cycling-chez-dynamo-on-a-teste-on-vous-raconte>