

# MA DEMOISELLE PIERRE

HOME / BIJOUX / COLLABORATIONS / LE STUDIO / EVÉNEMENTS / MES BONNES ADRESSES / MES BONS SONS / REVUE DE PRESSE / A PROPOS

9 JANVIER 2018 | BY MA DEMOISELLE PIERRE | PAS DE COMMENTAIRE | MES BONNES ADRESSES, PARIS

## Salles de sport : et un et deux et trois !



J'ai fais de la danse pendant 15 ans . conservatoire . école de musique . 2 fois par semaine . danse classique et aussi contemporaine . tutu . pointes . juste au corps toussa toussa

Puis j'ai décrété en partant de la maison à 17 ans que je n'étais pas sportive .  
Mouais, ahahah

J'ai rien fait . mais alors RIEN durant les 15 années d'après .  
Genre rébellion !

Je bosse . je fais la fête . je vois mes amis . J'ai pas le temps .

MAIS j'ai eu envie comme ça . un beau matin de septembre cette année . de re-bouger mon body au delà de marcher pour sillonner Paris entre tous mes rendez-vous . diners et soirées .

Mais je n'avais aucune envie de m'enfermer dans un rituel et d'aller 2 à 3 fois par semaine au même endroit . dans la même salle .

Alors j'ai mis au point une technique .

Je teste des activités et des salles qui me font envie . quand j'en ai envie .  
Au final j'ai jamais fais autant de sport que pour une non sportive et sans avoir l'impression d'en faire puisque je ne m'ennuie pas et que je suis toujours dans la découverte .

Cours de ride / vélo sur de la musique à fond dans une salle sombre . ou Burn / tapis de course et exercices sur le floor avec step . altères . gainage . chez Episod .

Cours de boxe niveau débutant ou core training au CYD au -1 de l'hôtel Parister . Fit ballet chez

Octavie dans le 10ème .

C'est un mélange de fitness et de danse classique . le tout sur de l'électro .

Octavie . danseuse hors pair a mis au point cette technique hybride . aussi efficace qu'agréable à suivre



Dealeuse d'idées . développeuse de talents & projets . créatrice de bijoux . collections capsules . objets . lieux & événements . Je suis Ma Demoiselle Pierre .  
Suivez-moi dans mes aventures !

SEARCH AND HIT ENTER .



Intercalé avec du yoga au studio Keller, ou au CYD aussi avec Cole (non mais cette prof et sa voix qui m'embarque dans d'autres sphères).

Chaque cours, je les fais en ticketing, je ne m'engage pas sur la durée pour le moment et c'est ça qui me donne envie d'y aller, de changer, selon dans quel quartier j'ai envie d'atterrir après pour un brunch, un jus ou tout simplement marcher.

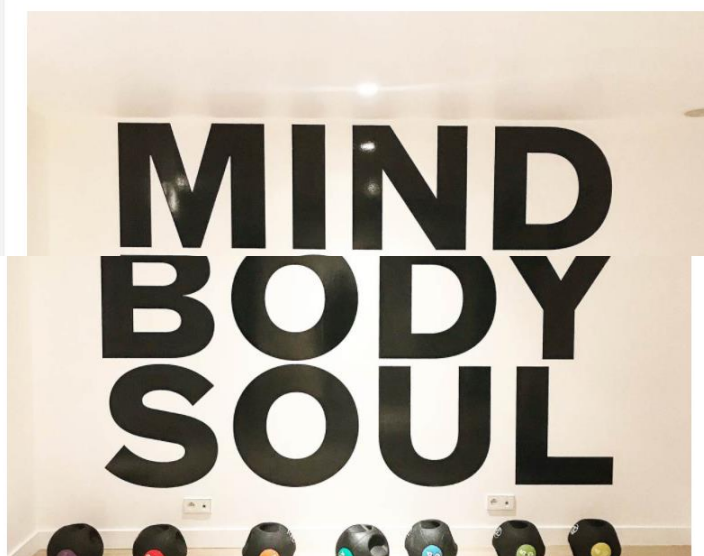
Chaque séance est une petite aventure ahahah

J'embarque les copines.

Comme quand tu découvres un nouveau resto et que tu fais, de certains, tes OG.



Les vestiaires CYD à l'étage -1 de l'hôtel Parister





*La salle sport CYD*



*La piscine de l'hôtel Parister*

Et entre deux . nouvelle petite lubie grâce à mon tonton . coach privé . pour rester une fille mega 3.0 et connectée . même dans le sport . Je me patch aux électrodes Suisses . Ahahah non je ne suis pas folle vous savez !

C'est mes électrodes Compex . le programme utilisé par les kinés et les sportifs de haut niveau . Vous connaissez ?

Pour muscler en profondeur les tissus et aussi se relaxer .

Je suis tranquille chez moi entre deux séances et je me confectionne un corps de déesse devant Netflix .

Attends . j'ai 34 ans . faut pas déconner . pour être bien dans sa tête . j'ai besoin d'être bien dans mon mes 3 auresses .

[Episod](#) - 7 place de Clichy - Paris 17 - 01 79 35 07 44

[Fit ballet](#) - 3 rue D'hauteville - Paris 10 - 06 43 30 08 45

[CYD](#) - 19 rue Saulnier - A l'étage -1 de l'Hotel Parister

[Le studio Keller](#) - 1 rue Keller - Paris 11 - 06 81 64 95 04

[CYD](#) [EPISOD](#) [FIT BALLE](#) [SPORT](#) [STUDIO KELLER](#)

SHARE: [f](#) [t](#) [@](#) [G+](#) [v](#)