



NOHOLITA
14 MARS 2015

J'ai testé la Power Plate à l'Eden Form Bordeaux

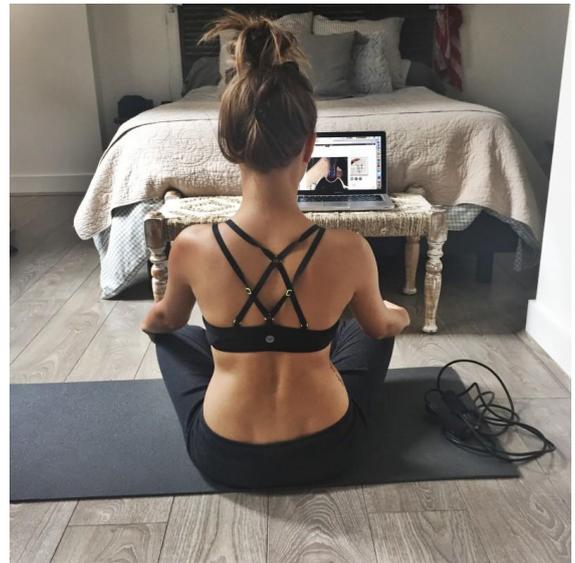
14 Mars 2015 par [Camille](#)

Vous savez, j'aime bien tout tester lorsqu'il s'agit de sport ou de solution minceur. C'est pourquoi, dernièrement, je me suis lancée dans l'expérience PowerPlate lors d'une séance d'essai à l'institut **EDEN FORM** à Bordeaux.

La technique du PowerPlate n'est plus nouvelle maintenant, cela fait quelques années que l'on entend parler. Mais, les prix, parfois un peu trop élevés m'avaient un peu refroidit. Maintenant, tout ça à changer, les tarifs sont plus abordables, il n'y a plus que des salons spécialisés qui proposent cette technique, et la PowerPlate n'a plus besoin de prouver ses effets, puisque les résultats sont là !

Pour ma part, c'était la première fois, je n'avais absolument jamais testé cette machine, et c'est la coach de l'institut **EDEN FORM**, situé 39 Quai des Chartrons à Bordeaux qui m'a très gentiment accueillie. Le lieu est très sympa, on sort totalement de l'esprit salle de sport, mais on est quand même pas dans ce côté trop intimiste que certain institut peuvent avoir. La pierre apparente et le côté sport, remise en forme est quand même bien présent, et lorsque vous passez la porte, vous savez que vous allez prendre soin de votre corps, et de votre cellulite !!

Oui de votre cellulite, car après avoir effectué une séance de 45 mins de PowerPlate, je peux vous assurer que mon corps qui n'était plus vraiment raffermi à bien travaillé vu le nombres de courbatures que j'avais dans tout le corps le lendemain matin (et durant presque une semaine).





NOHOLITA
14 MARS 2015

Les exercices se travaillent de façon statique ou dynamique, en fonction du niveau de difficulté et des résultats souhaités. J'ai évidemment tout testé ! En fait, j'ai trouvé que c'était plus une question de confort, parfois, je me sentais mieux en dynamique et parfois, je n'avais qu'une envie rester statique.

Ce que j'ai aimé dans ce centre, c'est que la coach est vraiment à votre écoute, elle connaît très bien sa machine et une multitude d'exercices à effectuer dessus. Il est possible d'effectuer des cours privés ou des cours collectifs (environ 4-5 personnes), je vous conseille de débiter par des cours individuels pour bien échanger avec votre coach sur vos objectifs, mais les cours collectifs sont très bien lorsque vous connaissez un peu le principe.

À qui s'adresse la PowerPlate ?

Pour moi ça s'adresse à tout le monde, hommes comme femmes, les personnes qui s'imaginent que c'est la machine des feignants se trompent vraiment ! J'ai plus souffert que dans un cours de Cuisses/abdos/fessiers, mais ça c'est parce que je suis jeune et dynamique!!

À côté de ça, je pense que c'est quelque chose de parfait pour les personnes plus âgées, comme ma maman, car les exercices sont vraiment adaptés (douleurs, gênes, objectifs souhaités...), et c'est surtout, un très bon moyen de se muscler lorsqu'on a « peur » des salles de sports (regards des gens, le niveau qu'ils peuvent avoir, leurs corps...).

Si l'expérience vous tente, et que vous êtes de Bordeaux, je vous conseille les yeux fermés le centre **Eden Form**, les tarifs sont le reflet de ce que vous pouvez trouver ailleurs, et finalement, pour le même prix ou moins cher que le Cellu M6 (pour avoir testé les deux), l'investissement est beaucoup plus rentable là dedans.

XOXO.
Noholita



MA TENUE BRASSIÈRE ET PANTALON ROXE :
SPORT N CHIC // SWEAT ROSE : **H&M**

<http://www.noholita.fr/jai-teste-la-power-plate-a-leden-form-bordeaux>