

A group of women in a dance studio are performing barre exercises. They are wearing athletic wear, including leggings and tops, and are using pink exercise balls. The studio has large mirrors on the wall and a wooden floor. The women are in various poses, some with one leg raised and foot on the ball, others with both feet on the ball. The overall atmosphere is focused and energetic.

barreshape.

PRESSE

La méthode

Harmonieux cocktail de danse classique, de pilates et de cardio training, Barreshape© offre une approche inédite du fitness. Décrite comme une **méthode globale**, cette dernière tonifie, affine et sculpte la silhouette en profondeur.

Géraldine Werner, danseuse depuis l'âge de 10 ans et professeur diplômée de danse, introduit le phénomène Barreshape© dans le quotidien des parisiens et parisiennes en **2014**.

À cette époque, les cours de fitness à la barre se sont déjà développés aux Etats-Unis, en Angleterre et en Australie, initiés par une danseuse allemande des années 70, Lotte Berk. C'est d'ailleurs au cours de ses expatriations à New-York et à Londres que Géraldine se forme à de nombreuses disciplines de fitness incluant les méthodes à la barre, clin d'œil à son parcours de danseuse.

De retour en France, elle est convaincue de l'efficacité d'une approche globale intégrant ces disciplines qu'elle maîtrise, en découle alors la création de Barreshape©.

Chaque session est construite selon le concept de **l'entraînement par intervalles**. Alternant des exercices **d'intensité différente** sur une musique entraînante, les BarreQueens font travailler leurs muscles à leur capacité maximum dans l'objectif de les étirer pour **affiner et allonger** la silhouette. Quel que soit l'âge, la condition physique ou l'expérience de l'élève, le challenge reste accessible.

Les cours évoluent progressivement, accompagnés par un panel d'accessoires tels que les élastiques, haltères, ballons ou encore les bracelets lestés pour assurer une dynamique constante.

S'appuyant sur les **fondamentaux de la danse**, les bénéfices sont rapidement visibles et le corps tend à se tonifier en finesse.





Les bienfaits

- Harmonisation de la silhouette
- Amélioration de la posture et du port de tête
- Maintien de la taille et de la ceinture abdominale pour un ventre plat
- Renforcement des fessiers
- Affinement des bras et des cuisses
- Augmentation de l'endurance
- Prise de conscience du schéma corporel
- Stabilisation du poids

Depuis le lancement de Barreshape©, Géraldine ne cesse de créer de nouvelles routines et de recruter des professeurs venus des quatre coins du monde pour diffuser cette méthode unique au grand public et ainsi faire perdurer le phénomène.



À propos de la fondatrice Géraldine Werner

Danseuse depuis l'âge de 10 ans dans différentes compagnies de danse en France, Géraldine se forme plus tard à New-York au **Studio Cunningham** et au **Limon Institute de Manhattan**.

De retour en France, elle suit une formation solide en anatomie et en analyse fonctionnelle du corps en mouvement et obtient son diplôme d'état de professeur de danse à Paris. Elle étudie en parallèle à l'école de danse contemporaine Peter Goss où elle découvre l'intérêt de fusionner la danse avec d'autres disciplines comme le Yoga ou la méthode Feldenkrais.

Expatriée à Londres de 2007 jusqu'en 2011, elle donne ses premiers cours et poursuit sa pratique du Yoga, s'initie au pilates et à d'autres techniques de fitness tout en fréquentant de célèbres studios londoniens spécialisés dans les méthodes de fitness à la barre.

De retour à Paris, Géraldine se consacre à sa passion de la danse et du **bien-être corporel et spirituel** en enseignant sa nouvelle méthode Barreshape® accessible à tous. Afin de proposer des cours à la pointe de la nouveauté, elle continue d'enrichir sa formation.

Début 2016, elle obtient sa certification BASI pilates® et peut ainsi intégrer certains fondamentaux du pilates à ses cours.

“ J'ai toujours adoré danser. Quand j'ai découvert les méthodes à la barre pour la première fois à New York, puis à Londres, il me tardait de rentrer à Paris afin de faire découvrir ma propre méthode aux françaises, alliant ma sensibilité de danseuse à un workout intense, énergique et gracieux. C'est ainsi qu'est né Barreshape®. ”





Les formats de cours

Les attentes d'un cours étant différentes selon le profil de l'élève, plusieurs formats ont été créés pour satisfaire aussi bien les pratiquants en quête d'activité sportive intense dans une ambiance dynamique et fun, que les mamans stressées à la recherche d'un moment « off » pour retrouver un bien-être intérieur et corporel.

Nos professeurs sont aussi singulières que nos BarreQueens. Chacune apporte sa « special spice » à son cours. Les points communs ? L'énergie positive, la bienveillance, le plaisir de danser.

Cours collectifs en studio – Entre 45 min et 1h selon le format

- Matin, midi, soir
- À partir de 20€

Cours particuliers – 60 minutes / 1 personne

Une séance individuelle conçue sur mesure pour atteindre des objectifs fitness personnels

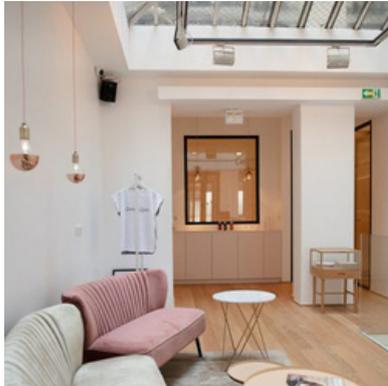
- En studio ou à domicile
- 110€/cours

Les studios barreshape

Studio Beaubourg

Ancienne galerie d'art de 200 m² au cœur du 3^{ème} arrondissement de Paris, les locaux Barreshape© Beaubourg reflètent l'identité du concept dans sa globalité entre design raffiné et moderne, couleurs douces et délicates et ambiance cocooning. Le classique studio de danse est revisité, détourné afin de créer une atmosphère informelle et finalement se sentir comme à la maison. Sur place, deux salles de cours de 60m², un vestiaire avec douches individuelles et un espace « Lounge & Chill » baigné par la lumière naturelle d'une verrière.

Un « detox bar » et un coin shopping ont également été aménagés où tee-shirts, leggings et chaussettes antidérapantes sont en vente, la panoplie indispensable de la BarreQueen.



Studio Trocadéro

Cap vers l'Ouest dans le 16^{ème} arrondissement de Paris pour un rendez-vous zen chic.

Dernier studio en date investi par Barreshape©, cet espace entièrement rénové situé dans un hôtel particulier plonge les élèves dans une ambiance relaxante aux teintes chaudes.

Le Studio Pilates 16 offre des conditions parfaites pour travailler sa silhouette de manière efficace.



Les cours

BarreShape® : Cours de barre fitness complet alternant des exercices d'intensité différente, à la barre ou sur tapis, dans une ambiance musicale entraînante. Un mélange explosif et unique de cardio, danse classique, yoga et stretching pour un corps sain, harmonieux et sculpté.

BarreShape® ADVANCED : Advanced reprend les éléments de notre cours BarreShape® signature.

Les variations et les chorégraphies sont plus avancées avec plus de répétitions et moins de temps de récupération entre les séries d'exercices. L'objectif : vous challenger et repousser vos limites !

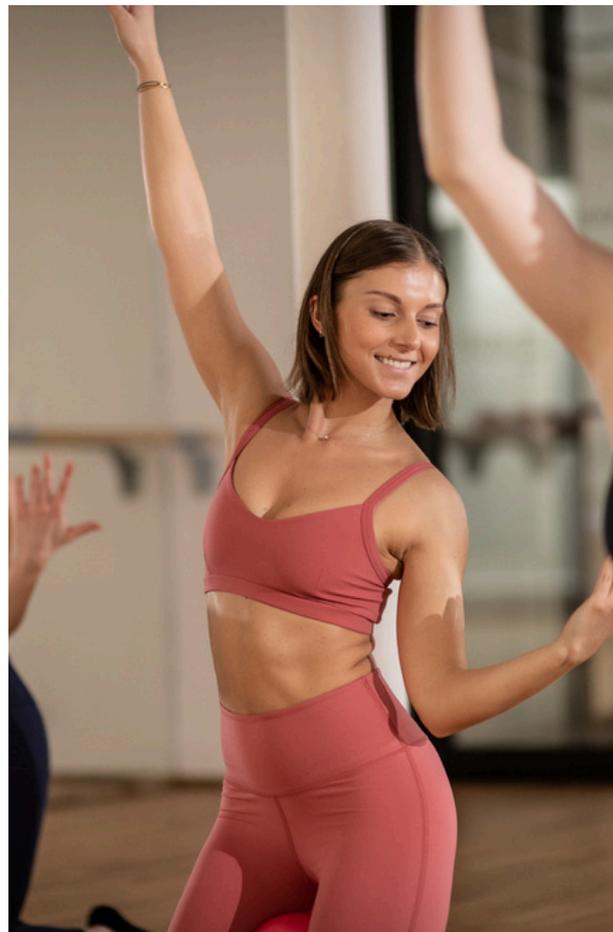
BarreBlast® : Un entraînement HIIT (High Intensity Interval Training) alliant grâce et féminité. 4 sections de travail des bras, cuisses, fessiers et abdos entrecoupés par 4 intervalles cardio de 2 minutes.

BarreStretch® : Séance d'1h composée d'étirements, de grands pliés et de ronds de jambes réalisés à la barre ou au sol, avec ou sans accessoires, dans le but d'étirer les muscles et d'allonger la silhouette.

Pilates & Shape® : Un workout intense et énergisant basé sur les fondamentaux du Pilates avec un Barreshape® twist. Un travail profond des abdominaux pour affiner la taille.

Dance SCULPT® : Combinaison de chorégraphies faciles à suivre sur une playlist énergique avec des exercices de renforcement musculaire. Un véritable « dance twist » appuyé par des accessoires futuristes.

POP 45® : Flow de 45 minutes qui fusionne Dance Cardio et Stretch en fin de séance sur des tubes Pop.



Virtual Live Class

Les cours Virtual Live Barreshape© sont des **cours diffusés en direct** depuis le studio.

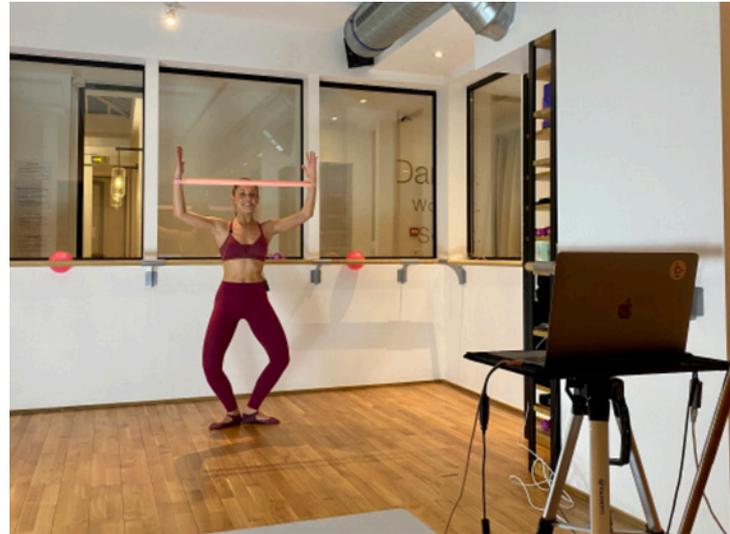
Ils permettent **d'interagir avec la coach** et de partager l'effort avec la communauté de BarreQueens depuis la maison ou le bureau.

Une partie des cours sont hybrides : ils sont pratiqués en studio et en virtuel. Ils permettent de vivre l'expérience Barreshape comme si vous y étiez.

Les **formats de 45 à 55 minutes** sont spécialement conçus pour un maximum de résultats en un minimum de temps. Workout fun, intense et énergisant qui permettra de se maintenir en forme en travaillant toutes les zones du corps en musique et dans la grâce.

Virtual Live Class

- Cours à l'unité : 18€
- Carte de 10 cours : 150€
- Abonnement mensuel illimité : 150€



Barreshape Video On Demand

Barreshape© a créé sa plateforme de vidéo à la demande en octobre 2020. Les **vidéos pré-enregistrées** permettent de pratiquer les séances à tout moment, à la **maison, en vacances ou au bureau**.

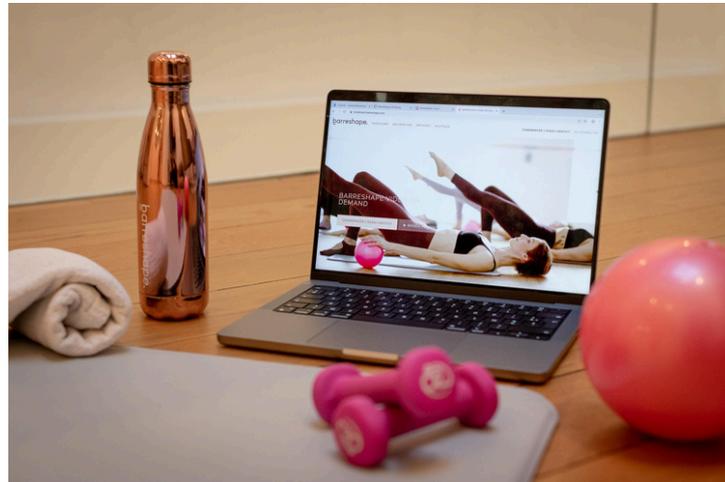
Afin d'offrir une diversité et de transformer la routine sportive en un réel moment de plaisir, la plateforme VOD offre un large choix de formats, de cours et de coachs avec plus de **440** vidéos pré-enregistrées. La plateforme est régulièrement alimentée avec de nouvelles vidéos publiées chaque semaine.

Des séances de 10 à 55 minutes permettent d'adapter son entraînement. Plusieurs **programmes** sont également proposés sur la plateforme afin de guider au mieux l'utilisateur dans sa pratique sportive : Programme « SCLUPT : 21 jours pour se tonifier », Programme « Je découvre la méthode en 14 jours »...

<http://ondemand.barreshape.com>

Barreshape Video On Demand

- Abonnement mensuel : 48€
- Abonnement annuel : 488€



Le programme TRANSFORME

En mai 2021, Barreshape© s'est associé à **Alix Thomas Davoignot, nutritionniste et diététicienne** diplômée d'état afin d'élaborer le programme TRANSFORME combinant **6 semaines de rééquilibrage alimentaire et 6 semaines de workouts Barreshape©.**

Les objectifs du Pack TRANSFORME :

- Apprendre à mieux manger et développer une relation saine à la nourriture
- Se libérer des régimes et des frustrations qu'ils engendrent et retrouver du plaisir dans l'assiette
- Intégrer le sport dans son quotidien et prendre du plaisir à l'effort
- Perdre du poids de manière contrôlée et/ou stabiliser son poids
- Retrouver bien-être, énergie et confiance en soi

Coté Sport :

- 1 planning sportif détaillé sur 6 semaines
- 1 accès pendant 8 semaines à 26 vidéos de sport : Barreshape, BarreStretch, BarreBlast, Dance Cardio, Pilates & Shape, ABS & ASS et LEGS & ARMS
- Des exercices ciblés combinant cardio et renforcement musculaire
- Des conseils et astuces pour garder la motivation et obtenir des résultats

Coté Nutrition :

- 6 semaines de menus équilibrés
- 6 semaines de calendriers alimentaires
- 6 listes de courses
- 1 recueil de 108 recettes ultra rapides, faciles, saines et gourmandes
- 36 recettes bonus pour le weekend



Site web

Barreshape© s'adapte aux codes actuels. C'est pourquoi le site a été entièrement refait à neuf avec un design épuré et moderne.

Véritable vitrine de la marque, ce site permet aux utilisateurs d'être totalement indépendants dans la recherche d'informations.

En outre, chaque BarreQueen possède un compte sur l'application Mindbody où il peut réserver ses cours à tout moment et consulter son planning en un clic.



Réseaux sociaux

Les **réseaux sociaux** et le **Barreblog** jouent un rôle crucial dans le développement de notre notoriété en facilitant la communication continue avec notre communauté de **24 000 membres** sur Instagram. Ils offrent une plateforme pour partager les dernières actualités, innovations, défis, ainsi que des conseils de bien-être et santé. Ces réseaux encouragent activement nos BarreQueens à **interagir, partager expériences**, photos, et questions, renforçant ainsi leur sentiment d'appartenance à la famille Barreshape. L'expérience dépasse le cadre des cours en studio, permettant à chaque BarreQueen de **rester connectée** même à distance !

CONTACT

Studio Barreshape Beaubourg

86 rue Quincampoix 75003 Paris

01 48 04 79 84

geraldine@barreshape.com

www.barreshape.com