

On a testé : GOBOX, des cours de boxe dans une ambiance boîte de nuit

[ELLE Belgique](#)

Mis à jour le 23 mars 2022 par Lisa Guilmot et Photos: Presse



Depuis le mois de janvier 2022, [GOBOX](#) s'est installé à Bruxelles. Ce nouveau concept de glow boxing, découvert à Londres, promet de donner un sacré coup de punch à la capitale de l'Europe.

Tout repose sur le *glow boxing* soit l'idée de pratiquer la boxe mais dans une ambiance festive de boîte de nuit pour se défouler sans voir le temps passer en dansant et chantant sur les meilleurs tubes du moment. On a testé pour vous.

Ambiance de folie

[GOBOX](#) propose des cours de 50 minutes qui mixent à la fois cardio et boxe pour un entraînement le plus complet possible. Il existe pour le moment, 3 types de séances : la *Happy Mood* sur des musiques des années 90', la *Energy Boost* sur de la musique House et enfin, la *Bootylicious* qui se donne sur des tubes plutôt Pop. Les séances sont accessibles à tous et à toutes, même pour les débutant.e.s, l'intensité de l'exercice dépendra du coach et du type d'entraînement.

Sans surprise, la clientèle est majoritairement féminine puisque la boxe est devenue un sport ultra tendance ces dernières années (À LIRE AUSSI : [Pourquoi la boxe est le sport idéal pour les enfants ?](#)). Les portes franchies, vous êtes tout de suite dans l'ambiance. L'endroit est

visuellement très similaire à une boîte de nuit. Niveau déco : murs noirs, néons et lumières tamisées donnent le ton. Une fois dans la salle, vous avez à disposition tout le matériel nécessaire pour votre séance. Les coachs sont des professionnels qui prennent le temps pour vous expliquer les bons gestes. Aucune inquiétude à avoir avant de vous lancer, l'encadrement est au top.

Contrairement à d'autres salles de boxe classiques, l'idée

ici n'est pas du tout la performance mais plutôt de faire du bien à son corps dans la bonne humeur et sans prise de tête.

On a testé une séance *Bootylicious*

On s'est jetée à l'eau avec le coach Bugra qui a balayé nos peurs ("je vais mourir", "ça va être trop dur pour moi", "et si je me blesse", etc.) et qui excelle dans l'art de motiver les troupes. Premier constat : la séance est vraiment accessible au plus grand nombre, que vous soyez novice ou expérimenté. Les exercices mélangent des mouvements de boxe avec des exercices qui ciblent les abdos-fessiers. Les séries s'enchaînent, les exercices varient souvent, on n'a pas le temps de s'ennuyer et surtout on se laisse distraire par les musiques entraînantes et les lumières néons et le temps file à tout allure. On pensait souffrir et décompter les minutes et finalement, on s'est amusées et on a tout de suite eu l'envie de recommencer.

Un conseil : munissez-vous une grande bouteille d'eau, votre meilleur outfit de sport et foncez, vous allez adorer !

Ouvert depuis à peine quelques mois, GOBOX aspire déjà à s'étendre ailleurs dans le pays pour proposer ses séances à un maximum de personnes. Des cours de yoga sont également en projet afin d'offrir une activité plus calme pour celles et ceux qui le souhaitent.

Informations pratiques

Où ? Rue Juste Lipse 25, 1000 Bruxelles

Quand ? Ouvert tous les jours

Comment ? Réservez directement sur [le site internet](#) ou sur l'application mobile

Les tarifs :

- Discovery pack 25 euros (2 séances)
- Offre de lancement : 79 euros/mois pour un abonnement annuel avec un accès illimité
- Pass de 10 sessions pour 160 euros
- Le dimanche : BBF Day = bring a friend for free

À LIRE AUSSI

[On a testé : un cours de sport pas comme les autres chez Animo Studios](#)

[Cowboy X K-Way : la nouvelle collab ultra sportive](#)

[HIIT : 3 applications pour vous y mettre](#)