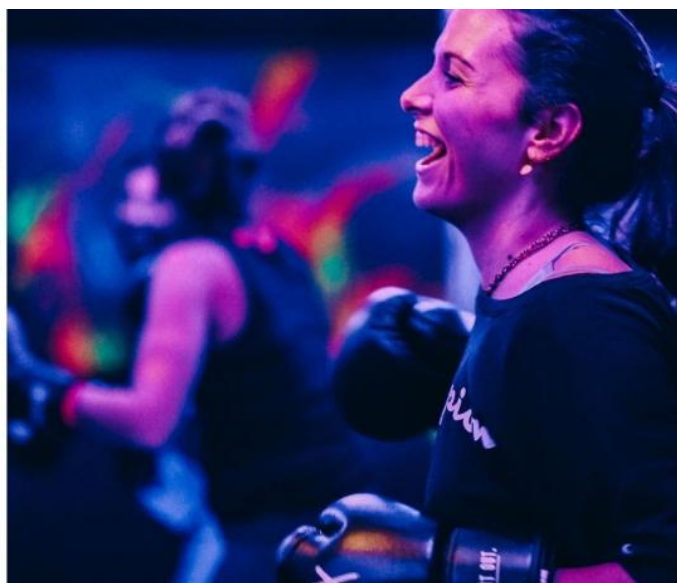


# Gobox, la salle de sport pour boxer dans une ambiance de boîte de nuit

La boxe, un sport de combat réservé aux hommes ? Plus vraiment ! Désormais, la boxe séduit la gente féminine et des nouveaux concepts voient sans cesse le jour dans la capitale pour conquérir un public plus large. Le dernier en date ? Gobox. On a testé ce cours d'un nouveau genre.

Le 15 mars 2022



Faire du sport sans avoir l'impression d'en faire réellement, voilà en quelques mots le concept de Gobox. Installée depuis le début de l'année 2022 dans le quartier

de Schuman, cette salle de sport ne ressemble à aucune autre salle dans la capitale. À peine poussé la porte des lieux, la musique bat son plein et nous met directement dans l'ambiance : nous qui avons justement du mal de nous motiver après une longue journée de travail, on se dit que finalement, c'est peut-être ça qu'il nous manquait. De la bonne musique, une salle sombre avec des faisceaux lumineux qui nous rappellent clairement nos sorties en boîte de nuit et du matériel qui donne envie de s'y essayer. Un combo qui nous séduit immédiatement.

*La vidéo du jour :*

**À lire aussi :** [Trois astuces pour brûler plus de graisse en courant](#)

Malgré tout, on est tout de même sceptique avant d'enfiler nos gants : est-ce qu'on va réellement savoir suivre la cadence ? Julien, le gérant de Gobox nous rassure d'emblée : « J'ai découvert ce concept quand je vivais à Londres. Je n'étais pas sportif du tout et à 37 ans, j'avais envie de trouver un sport qui me convienne ».

## **Se défouler et s'amuser**

La particularité de ce sport ? Il ne s'agit pas de monter sur un ring et de risquer de se prendre des coups de son partenaire, ici, chacun a son propre sac de frappe et y va à son rythme. L'idée ? Démocratiser la boxe, autrefois exclusivement réservé aux hommes et rendre ce sport

accessible à tous. Julien avait à cœur de développer un concept où la performance n'est pas le but ultime, mais plutôt le bien-être. « On vient boxer comme on irait en boîte de nuit et donc on est surtout là pour s'amuser », nous explique le fondateur. Toutefois, rassurez-vous, les coachs sont des professionnels et supervisent chaque séance de façon à nous permettre d'acquérir la technique nécessaire pour boxer. Tandis que l'on reproduit les mouvements indiqués sur un écran digital géant en rythme avec la musique, le coach corrige notre position. Durant 50 minutes, on alterne entre enchaînements et exercice de cardio, de quoi bénéficier d'un entraînement vraiment complet.

## **Plusieurs choix de cours**

En pratique, vous avez le choix entre trois cours distincts : le « Happy mood on 90's Music », le « Energy booster on House Music » et le « Bootylicious on Pop Music ». Vous l'aurez compris, vous choisissez votre cours d'abord selon vos goûts musicaux, car chaque cours est accessible à tous, même si Julien recommande tout de même le premier de ces cours pour les débutants. Ensuite, le niveau d'intensité varie d'un coach à l'autre et d'un cours à l'autre et même si on a l'impression de se battre contre le vent durant les premières minutes du cours, on prend très vite le pli des mouvements et on s'étonne à donner des directs, des Uppercuts et des crochets à notre punching-ball, comme si on avait toujours fait cela. Et puis, on

termine le cours avec la sensation de s'être défoulé, d'avoir tout donné et surtout de s'être éclaté sur du son qu'on aime.

Les tarifs ? Il existe un Discovery Pack comprenant 3 sessions pour 30 euros. Actuellement, il est possible d'avoir un abonnement de 10 sessions pour 160 € au lieu de 190 €. Pour toutes les infos, rendez-vous [ici](#).

**Suivez So Soir sur [Facebook](#) et [Instagram](#) pour ne rien rater des dernières tendances en matière de mode, beauté, food et bien plus encore.**