

Date : 08/12/2014

## On a testé : le coaching sur-mesure chez CWHITE

Par : Cécilia Delporte

**C'est quoi ?** Lieu de sport haut de gamme, **CWHITE** a été créé cette année par **Stéphane Demouy**, coach de sportifs et d'athlètes de haut niveau, régulièrement sollicité par des personnalités du monde artistique. S'il existe d'autres **salles** de sport luxueuses dans la capitale, cette dernière née séduit par son approche sur-mesure. Outre trois espaces dédiés au coaching, une salle forme et cardio, et une autre dédiée aux cours collectifs, le complexe dispose également d'un spa visage et corps et d'un restaurant ouvert aux membres et à la clientèle extérieure. Petite visite de cet écrin de luxe rue du Faubourg Saint-Honoré.

**Expérience vécue :** C'est au fond d'une cour - à l'abri des passants - que se cache ce complexe de 600 m<sup>2</sup> à la décoration ultra-épurée, mêlant verre et bois. La première séance débute par un questionnaire évaluant le niveau sportif du client et ses antécédents médicaux. Les points forts, les faiblesses, tout est noté dans une première feuille de route, qui vous accompagnera au fil de vos entraînements. Place ensuite aux choses sérieuses, dans une des salles du club, avec le début des échauffements : la ceinture abdominale, les jambes, les cuisses, les bras... aucune partie du corps n'est oubliée. Le même exercice doit être reproduit quatre fois - en s'intensifiant au fil des minutes - pour dresser un premier bilan santé et forme. Plus qu'un cours axé sur des exigences esthétiques, **Stéphane Demouy** propose une approche médicalisée, en consacrant une partie du cours au cardio, au retour veineux, ou aux douleurs de dos.

Le point fort du sur-mesure : tonifier, galber, renforcer les muscles de son choix sans jamais se blesser. Les portes vitrées légèrement teintées des trois salles promettent aux clients une entière discrétion, une valeur ajoutée nécessaire pour un club qui se vante d'accueillir le gratin parisien. Pour les abonnés, la journée se poursuit dans le coin dédié aux machines dernier cri signées Panatta - mêlant musculation et cardio - ou encore à l'espace bien-être niché au rez-de-chaussée, à l'offre très complète : soins, manucure, épilations, et salon de coiffure. Si le nouveau complexe de **Stéphane Demouy** vaut sans aucun doute le détour, il reste réservé à quelques *happy few* - 1 000 euros le droit d'entrée, 2 500 l'abonnement. L'autre salle du coach, Sweat Boxing, créée en partenariat avec Brahim Asloum peut être une autre alternative moins coûteuse.

## Évaluation du site

Le site du quotidien économique national Les Échos diffuse de nombreux articles, couvrant ainsi l'ensemble de l'actualité économique-financière française et internationale.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 357

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

**Recommandation** : L'approche personnalisée est un vrai «plus» pour mieux évaluer son niveau de forme, et les points à améliorer. Si le prix est loin d'être accessible à tous les budgets, il est possible de découvrir le club durant une journée pour 260 euros, avec au programme, un accès à la salle, un massage, un coaching, un repas, et un cocktail vitalisant. Autre possibilité, une soirée diététique, une séance de coaching suivie d'un plat cuisiné au restaurant C WHITE Café.

**Combien investir ?** Droit d'entrée individuel : 1 000 euros - Abonnement 2 000 euros. Séance de coaching à l'unité : 100 euros, forfait 10 séances : 900 euros, forfait 20 séances : 1 600 euros.