RETROUVEZ LA FORME EN VOUS AMUSANT

Après l'été, avec la rentrée, personne ne peut ignorer la nécessité d'une remise en forme... mais pour cela, encore faut-il renoncer à notre vie sédentaire. Vous vous êtes probablement déjà inscrit(e) à la gym ou à des cours de danse, à moins que vous n'ayez choisi de vous initier à un sport d'hiver, à un sport de contact, d'opter pour le vélo pour vos déplacements en ville, ou tout simplement d'aller à la montagne tous les week-ends. Ces quelques lignes vous feront découvrir des magasins et des centres sportifs de Bilbao qui pourraient vous aider à atteindre votre objectif et à bouger de façon ludique pour des résultats garantis.

Pour commencer, nous allons vous présenter trois enseignes très particulières : Eurosport, le spécialiste des sports de neige, Damaus Sports, une boutique multisports où vous trouverez tout le nécessaire pour n'importe quelle activité sportive, et un atelier de bicyclettes unique en son genre : Ciclos La Ferro.

EUROSPORT (Estraunza 2-4)

Les rois de la neige. Si vous pratiquez le ski ou le snowboard, vous connaissez sûrement déjà Eurosport. Depuis les années soixante, c'est le navire amiral des sports de neige à Bilbao. Au cours de leur longue histoire, ils ont même déjà sponsorisé plusieurs équipes de ski. Ils travaillent avec les plus grandes marques de matériels et d'équipements et fournissent tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour profiter au maximum de vos descentes et randonnées dans la neige.

Vous serez agréablement surpris d'y trouver une équipe de professionnels hautement spécialisés et disponibles qui vous indiqueront ce qu'il y a de mieux pour vous, un atelier de mise au point et de réglage de vos skis et snowboards, et bien sûr un service de *boot fitting* personnalisé pour créer des semelles 100 % compatibles avec vos chaussures de ski.

Et si vous n'êtes pas fan de ski, sachez qu'ils sont aussi des spécialistes du golf, du skate, du roller... et du look... avec une grande collection de mode urbaine tendance sport et aventure.

CICLOS LA FERRO (Marzana 8)

Des vélos sur mesure. Si vous avez décidé que le vélo serait votre meilleur ami et votre moyen de transport à Bilbao, ne manquez pas de découvrir Ciclos La Ferro. Il ne s'agit pas d'un classique magasin de vélos ni d'un atelier de réparation. Ici, ils conçoivent des vélos sur mesure pour les promenades en ville, le cyclotourisme, le VTT... Ils « fabriquent » ces vélos en tenant compte de vos besoins, de vos goûts, et de votre budget, et ils les montent de A à Z en vous laissant choisir chaque pièce. Chacun de leurs vélos est un modèle unique.

Ils se sont spécialisés dans les vélos de cyclotourisme, les Gravel en acier, le bikepacking et les accessoires. Ils sont distributeurs des marques Surly, Ritchey, Marin, Brother… cerise sur le gâteau, chez Ciclos La Ferro, ils recyclent et adaptent de vieux vélos auxquels ils donnent une seconde vie pour en faire de super vélos avec un look rétro et un équipement moderne.

Nous allons maintenant vous conseiller trois espaces de remise en forme aux disciplines à la fois énergiques et ludiques pour que les séances de gym ne riment plus avec supplice, mais soient l'occasion de vous défouler et de vous en donner à cœur joie en coupant avec le tourbillon du quotidien.

KANCHO OYAMA (Lehendakari Agirre 27)

Le kick-boxing pour évacuer l'adrénaline et le stress. Si vous êtes très stressé(e) et que vous voulez vous remettre en forme, il se peut que le kick-boxing soit la solution que vous attendiez. Kancho Oyama est un gymnase de Deusto spécialisé dans les arts martiaux et les sports de contact. On y donne notamment des cours de kick-boxing K1. Ce sport de combat d'origine japonaise est une sorte de mix entre la boxe et certains arts martiaux, comme le karaté. Contrairement à la boxe, on n'y travaille pas seulement les coups de poings, mais aussi les coups de pieds.

Les entraînements, qui consistent à donner des coups de poings et de pieds dans un sac au rythme d’une musique de fond, permettent d’évacuer une grande dose d’adrénaline et de travailler la force tout en réalisant un exercice cardio-vasculaire. La pratique de ce sport a aussi pour effet de renforcer la souplesse et l’équilibre.

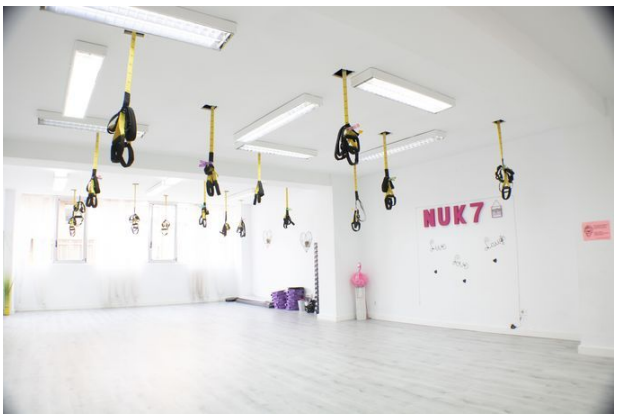
OHANA DANCE SCHOOL (Zamakola 15)

On bouge. Si vous aimez danser, si vous avez la musique dans le sang, il n’est jamais trop tard pour vous inscrire à une école de danse comme Ohana Dance School, à La Peña. On y donne des cours de danse urbaine, contemporaine, junior... ainsi que des cours de Zumba et de Pilates. Son équipe se compose de professeurs très bien formés qui sauront tirer le meilleur de vous. Avec eux, vous allez adorer chaque pas, chaque cours, comme tous les autres élèves avec lesquels vous aurez l'impression de former une grande famille.

Ohana Dance School propose un énorme éventail de cours pour tous les âges, avec différents niveaux et une large plage horaire. Pas de doute, cette académie de danse est l’un des meilleurs espaces pour apprendre à danser, se remettre en forme et passer d’agréables moments.

NUK 7 (Gordóniz 44, 2ºA)

La vie est plus belle en dansant. C’est l’une des devises de Nuk 7 qui vous invite à retrouver la forme et à l’entretenir en pratiquant la Zumba. Qu’est-ce que la Zumba ? C’est une discipline de fitness qui aide à brûler les calories et fait travailler la force et la souplesse en associant des mouvements de danse et des exercices d’aérobic. La musique est l’élément principal de ces cours dirigés. Elle marque le rythme des exercices de façon ludique. Rien d’étonnant, donc, à ce que les cours de Zumba comptent parmi les activités qui ont le plus de succès dans les salles de gym depuis pas mal de temps.



À Rekalde, Nuk 7 donne des cours de danse, de remise en forme et de TRX, une pratique sportive basée sur les entraînements en suspension où le poids du corps est utilisé pour améliorer la mobilité, la coordination, l’équilibre, la souplesse et la résistance musculaire.

Il ne s’agit là bien sûr que de quelques pistes et espaces pour débuter une activité physique saine et amusante en compagnie de professionnels prêts à vous aider et ravis de contribuer à votre bien-être.