

S A I N T - V A L E N T I N 2 0 2 1

# RÉINVENTER LE 14 FÉVRIER ET OPTER POUR LA SEMAINE DU LOVE AVEC URBAN SPORTS CLUB

Le 14 février approche à grands pas ! Qu'on soit célibataire ou en couple, une chose est sûre, la Saint-Valentin s'annonce particulière cette année. Exit le dîner romantique au restaurant ou la nuit de folie dans les bars entre ami.e.s,...

Cette année, c'est l'occasion de célébrer l'amour de son corps ! Après tout, il nous a littéralement porté l'année dernière ! Pour booster son corps, mais aussi son moral et son ego, Urban Sports Club propose une sélection d'activités sportives et bien-être online et live, pour une semaine sous le signe du fun et du love !



## EN SOLO

Quelle meilleure occasion que la fête de l'amour pour s'accorder une pause "self-love" rien qu'à soi avec des activités self-care et détente :



- ♥ Pour s'évader sur une musique relaxante : Hatha & Sound Relaxation avec [Sputnik Yoga Space](#)
- ♥ Pour relâcher les points de tension : Auto-massage avec [Yoze](#)
- ♥ Pour sculpter son visage : Yoga du visage avec [Ginkgo Yoga Studio](#)
- ♥ Pour s'initier au mieux manger : Atelier Nutrition Ayurveda avec [Retour des Sens](#)
- ♥ Pour faire de doux rêves : Yoga du sommeil avec [Yoze](#)

## EN COUPLE

À défaut de pouvoir se tourner vers les sorties classiques, cette année on casse la routine et on surprend sa moitié avec des activités originales à pratiquer depuis le confort de son salon :

- ♥ Pour convaincre son.sa partenaire que le yoga c'est pour tout le monde : Yoga décomplexant avec [Smiling Yoga](#)
- ♥ Pour connecter les corps : Tantra Yoga avec [Les Liens Paris](#)
- ♥ Pour connecter les esprits : Méditation Sound Bath avec [Baba Yoga Club](#)



## POUR SURPRENDRE SON.SA PARTENAIRE

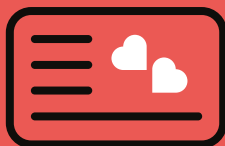
À Saint-Valentin exceptionnelle, cadeau hors du commun. Pourquoi ne pas sortir de sa zone de confort et s'exercer à la danse pour proposer une représentation privée à sa moitié ?

- ♥ Pour préparer une chorégraphie des plus sensuelles :
  - Chair Dance avec [Pole Dance Paris](#)
  - Heels Cabaret avec [Dancefloor Paris](#)

## ENTRE AMI.E.S

S'il faut faire une croix sur les sorties, ce n'est pas une raison pour abandonner les joies d'un moment entre ami.e.s. Alors on se donne rendez-vous en visio, et on pousse le canapé pour transformer la pièce en dancefloor jusqu'au bout de la nuit :

- ♥ Pour jouer les ballerines version west coast : [California Barre](#)
- ♥ Pour ressentir les good vibes des 80's et 90's : Aero Dance avec [This is Arnold](#)
- ♥ Pour un aller simple vers Tahiti : Vahiné Fit avec [MU:V](#)
- ♥ Pour se défouler sur les meilleures comédies musicales : Jazz Musicals avec [Dancefloor Paris](#)
- ♥ Pour shaker tous ses soucis : Twerk Burlesque avec [Booty Therapy](#)



Accès aux cours live par abonnement, à partir de 29€ par mois sur [le site web](#) ou via l'application.

Et pour tester l'offre, Urban Sports Club propose **en ce moment un essai gratuit** sur sa plateforme, sans engagement. À retrouver [ici](#)

### CONTACT PRESSE : AGENCE ALBINE & CO

Jade Pérignon – j.perignon@albinco.com – 07.70.28.59.95

Léa Danel – lea.d@albinco.com – 06.69.63.83.01