

Fitness *Bollywood*



Bolly Deewani



Pays riche en cultures et traditions, l'Inde transporte avec elle le son des grelots et l'odeur du jasmin. La musique et la danse font partie intégrante des mœurs, et depuis des années l'Inde nous envoûte avec ses comédies musicales.

De plus en plus, l'Inde devient une réelle source de passion dans les pays occidentaux et la France n'y échappe pas.

L'association **Bolly Deewani** introduit l'Inde dans toute sa splendeur au sein de son organisation avec des cours de danse indienne, des ateliers pour découvrir les coutumes de l'Inde et sa dernière nouveauté le Fitness Bollywood, dont son produit phare le **Bolly Aerobic**.

Bolly Aerobic



Le **Bolly Aerobic** est tout nouveau sur le marché du fitness dans l'hexagone. Il n'avait jamais été enseigné en France jusqu'à ce que Bolly Deewani lance ses premiers cours le 8 mars 2011. Quelques mois plus tard, la discipline a déjà ses fidèles avec près de 400 inscrits.

Comment mincir avec le sourire ?

Un challenge de taille, que Bolly Deewani a relevé grâce au **Bolly Aerobic** ! La recette ? Prenez de la **bonne humeur**, ajoutez y de **l'énergie**, saupoudrez de musiques indiennes qui vous transportent, mélangez le tout avec des pas de **danse indienne** et le tour est joué, vous avez un enchaînement chorégraphié mêlant fitness et danse. Bien souvent les chansons racontent des histoires et les gestes se rallient aux paroles des chansons. Des gestes donc réfléchis et logiques sont mis en parallèle avec l'aspect ludique du Bolly Aerobic. L'effort est à peine ressenti tant l'amusement est présent et prend une place primordiale dans le cours.

Une discipline insolite ? C'est justement le but, susciter la curiosité et surprendre agréablement.

Une qualité appréciable est à noter dans ces cours. Ici, un réel contact est établi entre la directrice, les participants et les professeurs ce qui permet de tisser de nombreux liens au sein de l'association.



Renforcement Musculaire, LIA et Stretching



Le Fitness Bollywood c'est aussi des cours de LIA et Renforcement musculaire pour tonifier ses muscles et de stretching pour plus de souplesse. Ces cours sont composés de mouvements de fitness classique mais sont dispensés sur de la musique Bollywood pour atténuer la sensation d'efforts.



Tous les cours de Fitness Bollywood (Bolly Aerobic, Renforcement Musculaire, LIA et Stretching) sont réfléchis et structurés afin d'assurer une régularité de rythme. En conformité avec les normes du Ministère de la jeunesse et des sports, tous les cours de Fitness Bollywood sont dispensés par des professeurs diplômés d'Etat.

Un cours d'essai est offert pour chaque discipline de Fitness Bollywood.

Concept porté par Bolly Deewani

D'une simple passion pour l'Inde à la concrétisation d'un réel projet, c'est de là qu'est née l'association Bolly Deewani sous l'impulsion d'Alexa, sa fondatrice.

Bolly Deewani a voulu concilier modernité et traditions, culture et tolérance et y est parvenu avec brio.

Aujourd'hui près de 600 personnes participent aux cours de danse et de Fitness Bollywood. Avec plusieurs spectacles de danse à son actif dont un passage à Paris Bercy, plusieurs participations à des émissions de télévision et de radio mais également à des clips vidéo, les Bolly Deewani ont assurément fait leur place dans la communauté Bollywood parisienne.

Mêlant jeunesse, rythme et vie, les activités sportives et culturelles de l'association Bolly Deewani n'ont pas fini de séduire.

Forte de son expérience, Bolly Deewani est constamment à la recherche de nouveautés pour apporter sans cesse un vent de fraîcheur à l'association et en faire profiter un large public.

C'est pourquoi l'association Bolly Deewani s'est lancée en mars dernier et a étendu sa passion pour l'Inde à cette toute nouvelle discipline arrivée en France : le **Fitness Bollywood** sous l'impulsion de Clémence Fischer, membre de l'association.



> Le programme

 <u>Disciplines</u>	<u>Horaires</u>
<u>BOLLY AEROBIC</u> : Le Bolly Aerobic est une discipline chorégraphiée innovante, basée sur la danse indienne. Il permet de travailler la résistance cardiaque et d'améliorer la coordination.	<u>Mardi</u> : Bercy 12h00-12h45 <u>Mercredi</u> : Plaisance 19h30-20h30 <u>Jeudi</u> : Porte de Vanves 19h00-20h00 <u>Vendredi</u> : Bercy 12h00-12h45
<u>LIA</u> : Le LIA est un type d'aérobic de faible impact à dominante cardio-vasculaire. Les enchaînements sont chorégraphiés en musique, sans saut, ni course.	<u>Dimanche</u> : Bercy 16h00-16h45
<u>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</u> : Le Renforcement Musculaire permet de tonifier et modeler les parties du corps choisies par le professeur. Il améliore le maintien corporel.	<u>Mardi</u> : Bercy 12h45-13h30 <u>Vendredi</u> : Bercy 12h45-13h30 <u>Dimanche</u> : Bercy 16h45-17h30
<u>STRETCHING</u> : Le Stretching est composé d'exercices d'assouplissements : il a pour objectif d'étirer les muscles, tendons et ligaments afin d'acquérir une souplesse articulaire et musculaire.	<u>Vendredi</u> : Bercy 13h30-14h00 <u>Dimanche</u> : Bercy 17h30-18h00

Contact

Alexa 06 61 49 56 79 alexa.bolly@gmail.com

Directrice des Activités Sportives et Culturelles

www.bollydeewani.com

www.fitnessbollywood.com

Crédit photo: OPDC pour Bolly Deewani.

Les photos en haute definition (300 dpi en CMJN) sont disponibles sur le site

www.24presse.com

Réalisation: Leïla Bekkar et alexa Kriegel