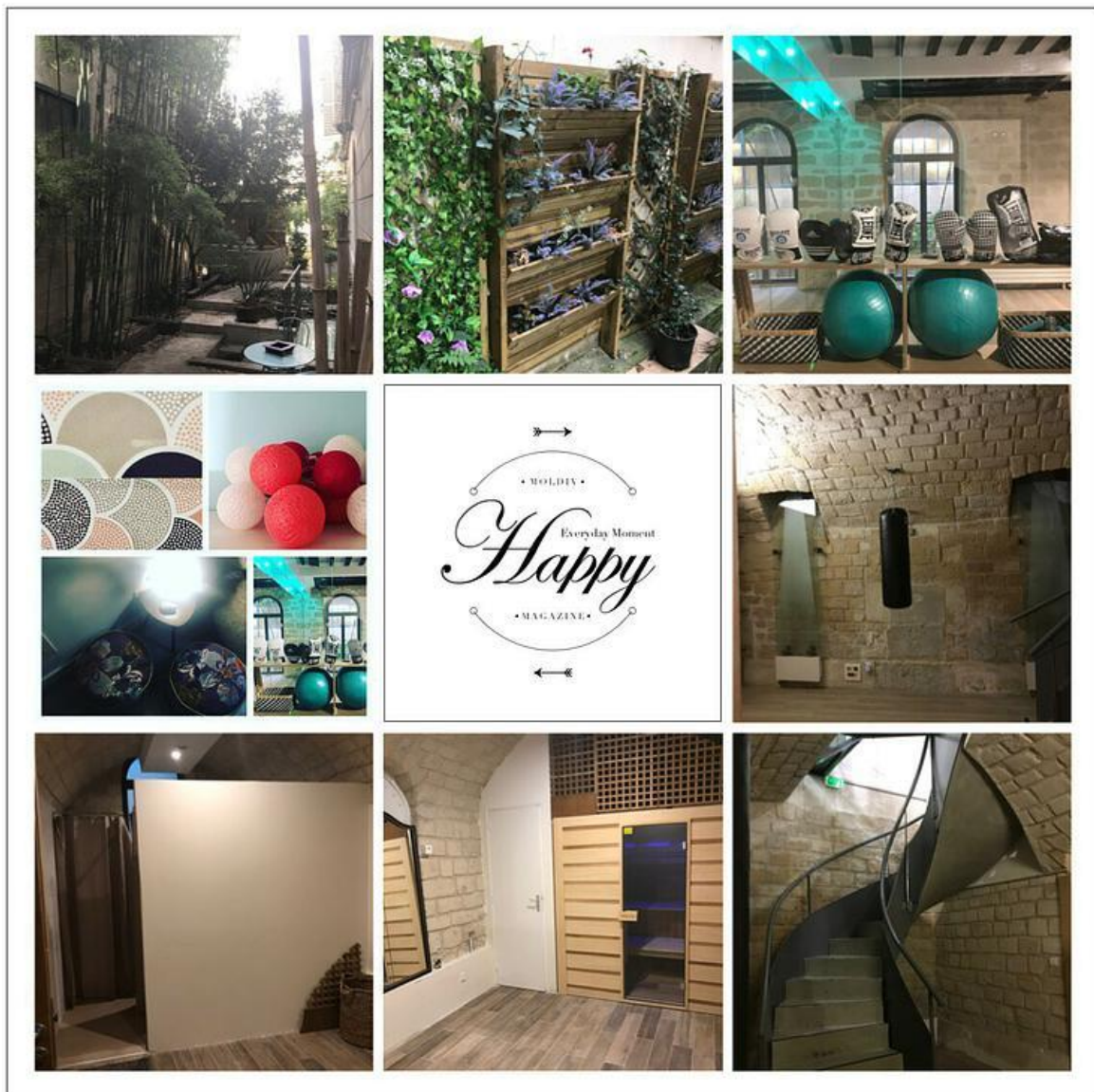


Paulette aux Sphères, le nouvel espace bien-être parisien dédié aux femmes

Entre le risque de burn-out dans la sphère professionnelle et le poids de la charge mentale dans la sphère privée, nombreuses sont les femmes qui ont besoin de souffler et de prendre du temps pour elles.

[Paulette aux Sphères](#) est un nouvel espace de bien-être niché au cœur de Paris, qui vient d'être lancé par Carine Rousseaux, ancienne athlète de haut niveau. Dédié aux femmes, Paulette aux Sphères révolutionne le secteur du fitness et du bien-être avec un concept premium unique, au service des femmes, dans un écrin au caractère exceptionnel.



Un espace atypique

Espace bien-être d'un nouveau genre, Paulette aux Sphères accompagne la femme parisienne à chacune des étapes de sa vie.

Basé au cœur de Paris dans le 17^{ème} arrondissement, cet établissement conjugue activité sportive, espace détente et ateliers personnalisés.

Et parce que le bien-être ne se limite pas à une activité physique, Paulette aux Sphères réunit au sein d'un même lieu cours à petit effectif, avec un suivi en développement personnel et thérapeutique. S'adressant à chaque parisienne qui se veut tendance et branchée, Paulette aux Sphères accompagne avec proximité et convivialité chaque femme dans l'atteinte de ses objectifs.

Carine Rousseaux, fondatrice de Paulette aux Sphères, souligne :

Nous avons voulons créer un lieu d'échange au sein duquel chaque femme pourrait venir prendre la place qui est la sienne.

Un concept innovant

Bien davantage qu'une salle de fitness, Paulette aux Sphères s'adresse à toutes les femmes qui souhaitent **améliorer leur équilibre personnel et professionnel** ou encore être accompagnées dans l'évolution de leur carrière professionnelle.

Chacune des prestations proposées vise en effet à **créer du lien** entre les membres et à tisser un **réseau solidaire**. Espace à **taille humaine** niché au sein du nouvel éco-quartier Clichy Batignolles, le club propose différentes formules afin que chaque femme puisse trouver l'activité qui lui correspond.

Carrière professionnelle, pré-natalité, maternité, chacun des stades de la vie d'une femme est jalonné d'obstacles à surmonter. Paulette aux Sphères se veut être une réponse à ces jalons.

En prenant le parti d'effectif de cours réduit, ce nouvel espace ambitionne d'insuffler une véritable culture collaborative tout en dynamisant les échanges autour de valeurs vraies.

Engagée dans la promotion du bien-être et pas seulement de la performance, Paulette aux Sphères s'adresse ainsi à toutes les femmes quelles que soient leurs situations. Mères de famille, séniors, femmes célibataires : en proposant une large palette de services



complémentaires, Paulette aux Sphères permet à chacune d'elle d'exprimer pleinement son potentiel selon ses centres d'intérêts.

Une offre exclusive et premium

Misant sur l'humain et sur la complémentarité de ses services, Paulette aux Sphères propose chaque semaine plus d'une trentaine d'activités à destination des femmes. Et parce qu'une femme peut également être une mère, des cours à l'intention des enfants sont aussi proposés. Déclinée en trois principaux pôles à savoir "Paulette au Sport", "Paulette s'équilibre" et "Paulette cafèt", **le club conjugue cours semi collectif, coaching personnalisé, développement personnel et espace de coworking.** La vie du club est également animée au sein de "Paulette Cafèt" grâce à l'organisation d'ateliers, de masterclass et stages et de soirées.

Basé au cœur du nouvel éco-quartier Clichy Batignolles dans le 17^{ème} arrondissement, Paulette aux Sphères offre en outre au cœur de ses locaux un décor choisi et soigné. S'affranchissant des activités sportives dites classiques, le club propose chaque semaine à ses adhérentes cours de barre au sol, pilate, stretching mais également yoga, boxe féminine et pole dance.

Une opportunité pour chaque parisienne de s'épanouir pleinement au quotidien en tant que femme au sein d'un lieu confidentiel, cosy et premium.



Notre vision ? Promouvoir le bien-être et permettre à nos membres d'entrer dans une communauté d'entraide, de participer à la construction d'un véritable réseau.

Un accompagnement haut de gamme

Partant du constat que les salles de fitness parisiennes sont généralement impersonnelles et classiques, **Paulette aux Sphères** s'est engagée dans la voie du **1to1**. Ainsi, Paulette aux Sphères c'est avant tout :

- Une **offre adaptée aux attentes des femmes** : ambiance, environnement, écoute, coaching ciblé, contraintes familiales...
- Des activités spécifiques **Pôle et Boxe féminine**
- Des **activités dédiées aux parents** mais également aux **enfants**
- Un coaching global sportif et des **cours semi collectif de 10 personnes**
- Un **suivi individuel**
- Un **coaching thérapeutique**
- Des animations chaque semaine et la volonté de **créer un réseau de femmes actives** soucieuses de leur bien-être.



Le cours avec Françoise, barre au sol



Une équipe de choc

Ouvert sous l'impulsion de Carine Rousseaux, ancienne athlète de haut niveau, Paulette aux Sphères est le fruit de l'association de trois fortes personnalités aux compétences complémentaires.

Carine Rousseaux est la fondatrice de Paulette aux Sphères, cette ancienne athlète de haut niveau a pratiqué durant 5 ans l'athlétisme Heptathlon (niveau Championnat de France), 8 ans le Basket en qualité de joueuse au niveau national 1 à 3 pour ensuite entraîner de jeunes équipes. Carine participe encore actuellement régulièrement à différentes courses d'obstacles telles que le Mud day ou la legion run. Son passé de sportive de haut niveau associé à ses 15 ans de multi-expertises dans les sports de loisirs, squash, fitness, yoga bikram, pôle et boxe constitue les fondations de Paulette aux Sphères. Carine est également diplômée de l'Essec et a travaillé durant 13 ans dans de grandes structures telles que AXA, Vivarte, Casino et Materis en management de projet au sein de directions générales et de directions financières.

L'équipe "Paulette aux Sphères" est composée de coaches experts comme Guillaume Hauet, champion de boxe anglaise ou encore Camila Rivarola, championne de Suède de Kick Boxing. Côté danse, Françoise Carluis est une ancienne danseuse classique professionnelle. Le suivi diététique et l'animation des ateliers "apéro et brunch phyto" sont orchestrés par Damien Cellier, pharmacien phytothérapeute de formation et l'animation des ateliers gym "parents bébé" est réalisée par Violette Brero, ostéopathe spécialisée en périnatalité.

Informations pratiques

Paulette aux Sphères
31 Rue Nollet 75017 Paris

Ouvert du :
Lundi au Vendredi : 09h00 - 21h30
Samedi : 09h00 - 17h00
Dimanche : 10h - 16h

En savoir plus

Site internet : <http://www.pauletteauxspheres.com>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/pauletteauxspheres/>

Contact presse

Carine Rousseaux

E-mail : pauletteauxspheres@gmail.com

Tél : 06 08 55 98 71