

JM BAR

TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU



Si on lui avait dit un jour qu'il tiendrait un bar, José, le patron du JM Bar, ne l'aurait peut-être pas cru. Mais voilà, après une longue carrière de coiffeur, il décide de se faire plaisir et d'ouvrir un établissement à son image : chaleureux et convivial. Ouvert en mai dernier, cet établissement assume totalement sa vocation de lieu tranquille, un peu à l'écart du Marais, où l'on vient pour se connaître plutôt que pour s'envoyer en l'air. Le public est viril et les bears sont en train de l'adopter. Le JM est douillet, avec un sous-sol lounge aisément transformable en minisalle de spectacle ou qui peut se louer pour des événements privés. Des soirées « Show » vont se mettre en place, José recherche d'ailleurs des talents, alors si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à tenter votre chance !

7, rue Chabanais 75002 Paris
M° Pyramides
Tlj de 17 h à 2 h
01 42 96 39 17

LE KING

SAUNA ROYAL



Le King, on a envie de lui dire tout le bien que l'on en pense. C'est vrai, trop souvent on voit des saunas tout moches, où la simple idée de poser le pied par terre vous écœure et où les seules bombes que l'on voit ce sont celles des pornos qui tournent sur les écrans... Alors quand on tombe sur un établissement aussi bien tenu, avec des gens pas « prise de tête », qui sont capables de vous faire un grand sourire avant de vous emballer, on se dit que l'on a touché le gros lot !

Ici l'ambiance est joyeuse et sympathique, en partie grâce à une décoration chaleureuse (genre mosaïques espagnoles), en partie grâce à l'inénarrable Valtere, qui veille jalousement sur l'accueil et le confort des visiteurs. Avec deux niveaux, l'un consacré à la partie lounge et aux équipements (sauna, hammam, douches), l'autre aux cabines, le King est à taille humaine (soixante vestiaires). Si l'environnement est relax et limite bon enfant, que l'on ne s'y trompe pas, le sexe est bien au rendez-vous, les clients ayant toujours une petite idée derrière la tête... Bref, un établissement à (re)découvrir d'urgence !

21, rue Bridaine 75017 Paris
M° Rome
Tlj de 13 h à 7 h
01 42 94 19 10

LE SCARRON

SÉLECT ET DÉCONTRACTÉ



Animé, différent, coloré, le club façonné par Jean-Louis Garnier est un subtil mélange de jeunesse et de maturité. On y fait la fête sans retenue mais non sans une certaine tenue. « J'ai envie que les gens qui viennent ici soient bien élevés sans être guindés », précise le maître des lieux, qui a voulu rendre hommage à Scarron, esprit drôle et libre qui, au XVII^e siècle, fut l'un des premiers à tenir salon chez lui, justement face au lieu qui aujourd'hui porte son nom.

L'inauguration a eu lieu le 24 juin pour la Gay Pride, mais c'est à partir de fin juillet puis de septembre que se fait la grande ouverture du Scarron. Ouverture est d'ailleurs un mot qui pourrait définir l'endroit, puisque si les gays sont ici chez eux, les hétéros sont accueillis à bras ouverts. « Pour moi, il n'y a rien de plus triste qu'une seule tonalité. La nuit doit être colorée », précise Jean-Louis Garnier.

Aux commandes, une équipe qui, à l'exception du jeune barman, a déjà travaillé avec Jean-Louis Garnier. Sébastien, le responsable du bar, était au Palace, tout comme Manu, qui sait accueillir avec beaucoup de gentillesse. Didier, lui, était à L'Insolite. Quant à la partie musicale, le week-end, on retrouvera souvent DJ Sébastien Triumph pour des soirées placées sous le signe de l'improvisation. Grâce à eux souffle au Scarron un petit air de liberté et de fête bien agréable à respirer !

3, rue Geoffroy L'Angevin 75004 Paris
M° Rambuteau / Du mercredi au samedi
de 22 h à 6 h Dimanche de 20 h à 5 h
01 42 77 44 05

Amis sportifs bonjour !

Voici pour ce mois trois exercices sollicitant les groupes musculaires jambes, pectoraux et dos.



SQUAT GUIDÉ :

- barre sur les trapèzes ;
- lombaires creusées pour un dos droit et abdominaux contractés ;
- pieds légèrement plus en avant que la barre ;
- respiration : inspiration avant de descendre/respiration bloquée pendant la deuxième moitié de la descente et jusqu'à la fin de la première moitié de la remontée/expiration en fin de mouvement.



DÉVELOPPÉ-COUCHÉ GUIDÉ :

- vous pourrez éventuellement relever les pieds afin de plaquer vos lombaires contre le banc ;
- inutile de tendre les bras à fond car cela obligerait à « claquer » les coudes et à avancer les épaules ;
- « coudes en arrière » (bras formant à peu près un angle de 90 degrés avec le buste) ;
- respiration : inspiration avant de descendre/respiration bloquée pendant la deuxième moitié de la descente et jusqu'à la fin de la première moitié de la remontée/expiration en fin de mouvement.



TIRAGE HORIZONTAL :

- genoux légèrement fléchis ;
- bassin en arrière ;
- pectoraux en avant ;
- le buste peut partir en avant mais ne doit jamais dépasser les 90 degrés avec le sol sinon les omoplates ne pourront plus être « collées » ;
- relâcher les épaules en fin de phase excentrique (lorsque la poignée va du buste vers la machine).

Sur ce, je vous souhaite un excellent mois de novembre et vous donne rendez-vous le mois prochain afin d'aborder trois exercices encore plus « faciles », mais toujours à réaliser avec une motivation sans égale !

Greg

Retrouvez-moi sur mon site Web et en séances personnalisées afin de mettre en œuvre et approfondir tous ces conseils :

www.gregory-capra.com