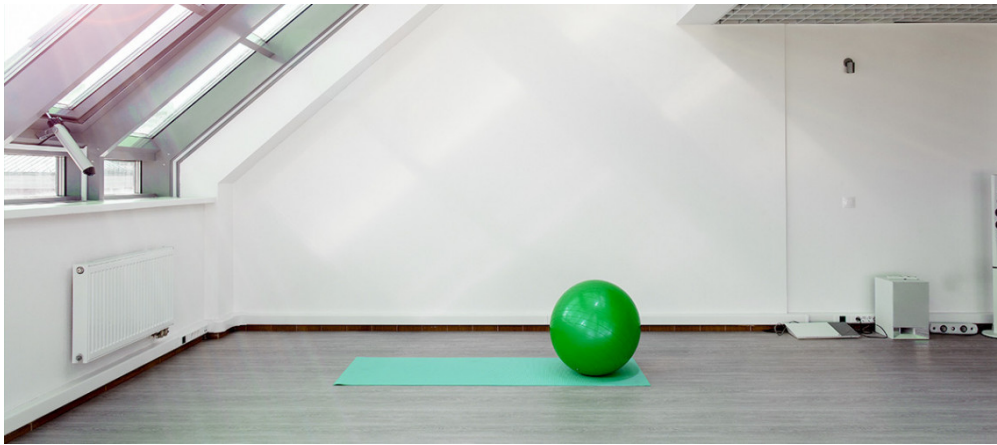




## 3 Lokasi Workout Kekinian yang Juga Instagramable



Padatnya aktivitas di perkotaan membuat masyarakatnya suka mengabaikan olahraga. Padahal, Anda tentu tahu betapa pentingnya olahraga terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh. Tubuh yang sehat tentu dapat memaksimalkan Anda dalam beraktivitas sehari-hari.

Nah, bagi yang tinggal di Jakarta, Anda bisa melakukan *workout* di berbagai tempat khusus yang tak hanya mempunyai fasilitas lengkap, tapi juga *Instagramable*. Berikut beberapa rekomendasinya!

### Union Yoga, Dharmawangsa

*Alamat: Jalan Wijaya II No. 73, Kebayoran Baru*

Sesuai namanya, di Union Yoga Anda bisa bergabung dengan berbagai kelas yoga. Durasinya pun bermacam-macam, ada kelas *hot yoga* biasa yang berlangsung selama 90 menit, ada pula kelas *hot yoga express* yang hanya 60 menit, cocok bagi Anda yang sibuk.

Tenang saja, kelas *hot yoga* tersebut buka setiap Senin sampai Minggu. Jadi, Anda yang sibuk bekerja bisa datang ke sini saat akhir pekan.

## **Soulbox, SCBD**

*Alamat: Level 3, Fairgrounds, Lot 14 SCBD*

Soulbox menawarkan berbagai kelas *fitness* yang menarik diikuti. Mulai dari pilates, muay thai, zumba, hingga cardio hip-hop, semua bisa kamu temukan di sini. Bahkan ada pula kelas Soulbarre, yakni *fitness* yang menerapkan teknik-teknik mirip balet. Kelas Soulbarre ini bertujuan untuk meningkatkan stabilitas dan kelenturan Anda.

## **Fit n Chic Family Fitness, Kelapa Gading**

*Alamat: Mall Artha Gading, Lantai 5, Jalan Boulevard Artha Gading*

Bagi yang kurang suka olahraga biasa, Anda bisa mencoba datang ke Fit n Chic Family Fitness. Banyak kelas di sini yang menggabungkan *fitness* dan tarian. Musik yang digunakan pun biasanya berasal dari lagu-lagu terkini sehingga pasti asyik.

Namun, bagi yang ingin melakukan *workout* secara lebih *intense*, Anda bisa mencoba kelas *martial arts* seperti capoeira dan *boxing*.

?Ã¡

Jadi, setelah ini Anda akan *workout* di mana?

