

vivi! milano

Correte alla maratona

C'è ancora posto per la staffetta
della «Milano City Marathon».
Seguite i nostri «totem»
e le band lungo il percorso

DA PAGINA 7

MENZIONI PER VOI
«Soundcheck» esclusivo
con il cantautore
agli Arcimboldi: inviti



PAGINA 10

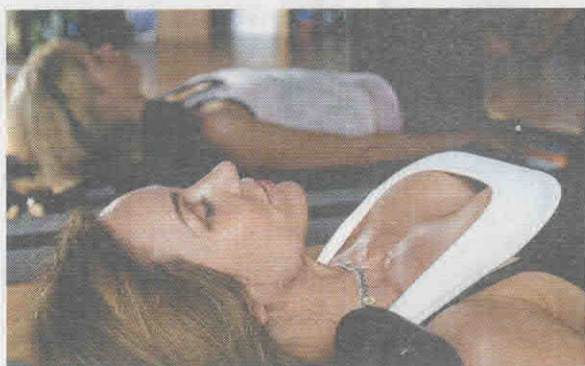
LA FIERA DELL'ARTE
Inviti al «MiArt»:
92 gallerie, eventi
e una «Notte bianca»

STAR DEL WRESTLING
Al Forum, tra lotta
e spettacolo, si sfidano
i campioni: inviti

Esercizi di Pilates, per scrollarsi la ruggine dell'inverno e tornare in forma

Dalle basi della disciplina nascono tante varianti: Acqualates, Spinlates, Cardiolates...

Il Pilates è diventato in tutto l'occidente famosissimo perché in modo dolce e senza forzature per il fisico aiuta a trovare o a sviluppare concentrazione, controllo dei movimenti, precisione, fluidità, respirazione, baricentro. In poco tempo si corregge la postura, fondamentale per la salute della colonna vertebrale, si raggiunge una maggiore flessibilità (addio doloretto), ci si sente meglio. Questo metodo, importato dagli Usa in Italia da Anna Maria Cova, ha avuto un tale successo da aver "con-



a chi è reduce da un infortunio.

Cardiolates - Combina i principi fondamentali del Pilates al lavoro sul tappeto elastico (Rebound). Lo sforzo di mantenersi in equilibrio e con la postura corretta su una superficie instabile fa bruciare circa 50 calorie in più della corsa, per cui è adatto a chi vuole dimagrire, inoltre favorisce la rimineralizzazione ossea,

Ritrova la tua forma al Body Balance Center

La bellezza e l'armonia della silhouette si ottengono con una ginnastica dolce, rispettosa dell'equilibrio psico-fisico e che insegna la corretta postura. Da **Body Balance Center** si pratica con successo la disciplina Pilates secondo il metodo **Covatech**, collaudato in tutto il mondo. I suoi istruttori, tutti qualificati e altamente professionali, creano programmi personalizzati che riescono a far raggiungere nel giro di poche settimane consapevolezza corporea, forza muscolare, elasticità



delle articolazioni, una migliore respirazione. I risultati non tarderanno a essere evidenti: corpo rimodellato, maggiore scioltezza ed energia. E, per chi desidera anche perdere qualche chilo di troppo, c'è il **Cardiolates**, una nuova tecnica che unisce i principi del pilates a quelli del rebounding, con cui si migliora la resistenza cardiovascolare, si bruciano grassi e calorie senza stressare le articolazioni. L'ambiente è molto gradevole, elegante e pieno di comfort.

Via C. Ferrini, 11
Tel. 02/87393526
www.bodybalancecenter.it

■■■ BODY BALANCE CENTER
VIA C. FERRINI 11
TEL. 02.87393526

taminato" altre discipline.

Ed ecco le beauty farm proporre alcune varianti che vanno incontro ai gusti personali dei clienti.

Acqualates - Si tratta dell'unione tra acquagym e Pilates, in pratica gli esercizi si svolgono in piscina. La scioltezza dei movimenti è ulteriormente favorita dalla leggerezza che si acquisisce in acqua. Per questo è adatto a chi ha problemi di sovrappeso, agli anziani,

Fitness:
allenatevi
fidandovi
del vostro
istinto

migliora agilità, coordinazione, circolazione del sangue e sistema immunitario.

Spinlates - Impazza a Hollywood tra le star. La lezione è divisa in due parti, nella prima si esegue la parte aerobica tipica dello spinning, nella seconda si potenzia il controllo della parte centrale del corpo tramite attrezzi instabili, come la classica palla del Pilates.

Tangolates - Nato a Buenos Aires nel 2004, si svolge in coppia. Accompagnati dalle musiche del tango si eseguono esercizi in verticale, coreografie, movimenti aerobici. Facile e divertente per tutti, a qualsiasi età.

Addio cellulite con Drain Body System

Donne e cellulite, una lotta che spesso inizia fin dall'adolescenza. Come eliminare quei nodulini e gonfiori che rovinano la bellezza di caviglie, cosce, glutei, i punti di maggiore seduzione femminile? Oggi in istituto potete contare su un prodotto che mantiene ciò che promette, **Drain Body System**, dell'azienda **Mascia Brunelli**. Si inizia con l'applicazione del microplasma, a base di alghe micronizzate, microfitoestratti e oli essenziali, poi il massaggio eseguito con una crema che contiene gli stessi ingredienti. In particolare l'estratto di Edera e Rusco rinforzano i vasi sanguigni; l'Alga di Klamath aiuta a eliminare le tossine insieme all'azione di Caffeina e Carnitina; i Glicosaminoglicani idrolizzati servono a espellere i liquidi in eccesso; infine escina e acido clorogenico contrastano lo stato infiammatorio, mentre la centella asiatica aiuta il drenaggio. Risultati consolidati a casa grazie al **Fluido concentrato ad azione profonda**.

■■■ MASCIA BRUNELLI S.P.A. V.LE MONZA 272 TEL. 02.252091 COSMETICA@MASCIABRUNELLI.IT

Mascia Brunelli
COSMETICA PROFESSIONALE

DRAIN BODY System



DRAIN BODY SYSTEM RIDUCE SENSIBILMENTE L'EFFETTO "BUCCIA D'ARANCIA"

In Istituto: meno d'un ora per un trattamento d'efficacia certificata, riducente, drenante e rinvigorente del microcircolo. Il Microplasma, formula di innovativa concezione, attraverso un'efficace veicolazione degli ingredienti attivi presenti nelle alghe micronizzate, attivate dagli oli essenziali, favorisce un'intensa azione rimodellante. La crema da massaggio, ricca degli stessi componenti, rafforza e prolunga l'effetto drenante attivato.

A casa: risultati consolidati con l'utilizzo del fluido concentrato.

RITROVA IL TUO BENESSERE IN UN CORPO PIÙ LEGGERO!

Contattaci:

cosmetica@masciabrunelli.it

Tel. 02 252091

www.masciabrunelli.it