

vivimilano

Gratis? Quasi Ecco la guida

MARILYN IN ANTEPRIMA

All'Anteo il film
che racconta
i giorni londinesi
della star: 180 inviti

PAGINA 43

VIOLINISTA DIVO

Dal rock alla classica,
David Garrett
con l'Orchestra Verdi
all'Auditorium: 30 inviti

Bere, mangiare,
visitare mostre,
ascoltare musica,
insomma: divertirsi.
Ma con un budget mini.
Duecento pagine
di indirizzi (e dritte)
per chi vive in città
o per chi è di passaggio.
In edicola da oggi

FITNESS

CORSI DI GRUPPO

Pedalando in piscina

Pedalaré in piscina. Faticoso, direte voi. Sì, ma è un esercizio utile: si aumenta la resistenza; si rassoda la muscolatura soprattutto di gambe e glutei, ma non sono esclusi gli addominali; grazie all'effetto drenante dell'acqua si migliora la circolazione. A Milano solo poche palestre offrono la possibilità di praticare questa disciplina, tra queste l'Accadueò Club, centro di tremila metri quadrati nato in zona Corvetto.

Qui le piscine sono ben cinque e ospitano molti corsi tra cui, appunto, quello di «Idrospinning»: si pedala in gruppo su apposite bike indossando scarpette antiscivolo. L'attività è inclusa nell'abbonamento «Open Plus» assieme all'uso di sala attrezzi, aree idromassaggio e bagno turco e a tante altre discipline proposte in lezioni collettive: si va dal pilates alla zumba, dallo step all'aerobica, dal fit burlesque all'acquagym. E ci sono anche numerosi percorsi di tonificazione.

Raffaella Oliva

ACCADUEÒ CLUB. VIALE LUCANIA 27
☎ 02.55.23.07.86. WWW.ACCADUEOCLUB.IT.



ROBERTA CHIUSA

SCARPETTE ANTISCIVOLO

COUPON PAG. 86

Le occasioni

OLIMPIADI

■ **AUDACE PALESTRE**
VIA BRONZINO 15
☎ 02.36.55.55.50
Dal 25 al 27 maggio «Audace Olimpiadi», evento promosso con Les Mills per il lancio dei corsi di body pump e body balance. In più lezioni di zumba, antigravity e superfunctional. Partecipazione aperta anche ai non iscritti (su prenotazione) e abbonamenti a prezzi speciali (www.audacepalestre.com).

IN COPPIA

■ **MICLUB**
VIA PANTIGLIATE 6
☎ 02.41.58.582
Per i nuovi soci sconti a partire dal 30% su tutti gli abbonamenti, del 50% se ci si iscrive in coppia. Fino al 31 maggio. (www.miclub.it).

OPEN DAY

■ **CENTRO BOTANICO**
VIA CORRENTI 10
ORARI: 10.30/12.30 E 14/17
Sabato 26 maggio open day: trattamenti antistress di mezz'ora gratis, previa prenotazione al 347.83.95.568. A scelta tra shiatsu, massaggio aromatico o con calore, a cura del professionista Aldo Elia.
m.m. r.o.



ALESSANDRA BRAGOLI

Provato da me

TRE ACIDI PER IL PEELING DEL VISO

Ho 49 anni, la pelle del mio viso era stanca, ispessita e cominciava un po' a cedere. La mia estetista mi ha consigliato DermaShine3, un trattamento cosmetico d'ispirazione medicale di Gerard's con principi, proprietà e risultati affini alla micro-dermoabrasione. La prima fase consiste un peeling al 3 acid complex, con acido salicilico, acido malico e acido glicolico per rimuovere le cellule morte e per incrementare la produzione di collagene ed elastina. Segue una maschera idratante per ristabilire il ph della pelle e termina con un'emulsione rigenerante, illuminante ed anti-age. I risultati sono sorprendenti, le piccole rughe si sono attenuate e il mio volto ha ritrovato la luce e il tono di un tempo. Dura 30 minuti e costa 60 euro.

■ **CENTRO VENUS.** VIA OSOPPO 13 ☎ 02.40.42.693.

INVIARE LE TUE SEGNALAZIONI A VIVIMILANO.IT/SCRIVI
vivi!milano.it

Mascia Brunelli

COSMETICA PROFESSIONALE

DRAIN BODY System

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

In Istituto: provate una seduta del trattamento corpo Drain Body System a soli 45 euro anziché 90. Meno di un'ora per un trattamento d'efficacia certificata: riducente, drenante e riattivante del microcircolo. Il Microplasma, formula di innovativa concezione, grazie agli ingredienti attivi presenti nelle alghe micronizzate, veicolati dagli oli essenziali, favorisce un'intensa azione rimodellante. La crema da massaggio rafforza e prolunga l'effetto drenante attivato.

A casa: potete consolidare i risultati con l'utilizzo del fluido concentrato. Chi effettua il trattamento in istituto può acquistarlo a un prezzo speciale di 44 euro anziché 72 euro.

OFFERTA VALIDA FINO AL 16/07

Contattaci:
cosmetica@masciabrunelli.it
Tel. 02 252091
www.masciabrunelli.it

