

## FITNESS

### GARE & LEZIONI

# Ritorno allo squash

Si migliora la coordinazione, si rassodano i muscoli, si bruciano calorie. È uno sport completo lo squash, disciplina simile al tennis, ma ancora più impegnativa: essendo il campo piuttosto piccolo i giocatori sono, infatti, costretti a repentini cambi di direzione e hanno pochi tempi morti in cui riprendere fiato.

A Milano i centri specializzati non sono molti, tra i pochi spicca il Polisquash, situato in Città Studi in un edificio caratterizzato da cupoloni e soprannominato il Cremlino. Qui si possono organizzare divertenti sfide con gli amici in quattro campi dove ogni anno si disputa il «5 Nations Squash Championship». Per tutto novembre i lettori di Vivimilano potranno usufruire di prezzi speciali e ai bambini sarà regalata una lezione con un insegnante esperto. Nel club si propongono anche attività come lo step, il pilates, lo spinning e la Zumba, mix di aerobica e balli latini.

**Raffaella Oliva**

**POLISQUASH.** VIA G. PASCOLI 70/3  
☎ 02.23.64.576. WWW.POLISQUASH.NET.



ROBERTA CHIESA

COLPI REPENTINI

**COUPON PAG. 62**

## Le occasioni

### SOLO PER DONNE

#### ■ CURVES

VIALE BEATRICE D'ESTE 15  
☎ 02.58.31.96.96

A novembre e dicembre il nuovo club aperto solo alle donne offre la possibilità di allenarsi per sei settimane al prezzo di 49 euro. La formula prevede training di 30 minuti su un circuito di macchinari specifici per i vari gruppi muscolari ([www.curvesmilano.it](http://www.curvesmilano.it)).

### IN LINEA

#### ■ FIGURELLA

PIAZZA SAN BABILA 5  
☎ 02.76.00.25.67

Fino al 30 novembre «Mese del controllo della Linea»: le donne che ancora non conoscono il metodo Figurella possono prenotare un'analisi della figura presso un centro del network e provare gratis un trattamento completo ([www.figurella.it](http://www.figurella.it)).

### PROMO TRUCCO

#### ■ MADINA

VIA MERAUGLI 17  
☎ 02.86.91.54.38

ORARI: 10-19.30

Sino al 14 novembre: con terra e fard, cipria in omaggio. A chi compra due rossetti (o lucidalabbra) linea Madina, da 5,90 euro in su, gratis il terzo. E matite labbra a 1 euro.

m.m., r.o.

## Provato da me

### IL «LAPIS STEMMOGRAFICO» PER IL VISO

Avevo la pelle del viso disidratata e la mia estetista, Annamaria Previati, mi ha consigliato il trattamento **Hydro System di Mascia Brunelli** con l'applicazione del codice stemmografico, che crea un veicolo di comunicazione tra la pelle e il corpo, attraverso il lapis stemmografico, uno strumento dalla punta in caucciù che stimola i punti neuroriflessi e le linee linfatiche. Dopo la detersione e l'applicazione di una maschera peeling gelificata e di un'emulsione a base di goji (frutto himalaiano biostimolante), l'estetista procede con il programma di scrittura cutanea per favorire l'idratazione profonda e il tono della cute. La seduta dura un'ora abbondante e termina con l'applicazione di una crema idratante. Costa: 180 euro.

■ **BIOSTUDIO NATURA.** CORSO MAGENTA 11 ☎ 02.86.45.19.04.



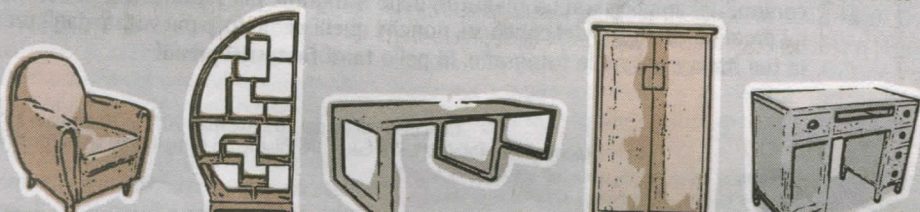
DA **CHECCAGLINI**  
14 ANNI  
CONSULENTE PROFUMERIA

INVIARE le tue segnalazioni con foto a [vivimilano.redazione@rcs.it](mailto:vivimilano.redazione@rcs.it)

**Cargo&HighTech**  
[www.cargomilano.it](http://www.cargomilano.it)

# Cargo IN-STOCK

Offerte con sconti sino al 30% su mobili e complementi arredo\*  
Dal 31 ottobre al 24 dicembre 2011 aperti tutti i giorni da lunedì a domenica con orario continuato



HIGH-TECH  
Piazza XXV aprile, 12 (MI) - info: +39.02.6241101  
aperto tutti i giorni. Lunedì dalle 13.30 alle 19.30  
martedì a domenica con orario continuato dalle 10.30 alle 19.30