

## FITNESS

POLE DANCE & C.

# Acrobazie che fanno volare

Ognuno di noi ha un paio di ali, ma solo chi «ogna imparare a volare». La celebre frase di Jim Morrison è il motto di Flight Club Milano, associazione sportiva specializzata in discipline vicine all'idea di volo quali la pole dance, l'acrobatica aerea e il fitness. Durante le lezioni di pole dance s'impara la tecnica corretta per eseguire figure specifiche («tricks», in gergo) e coreografie su un palo o verticale, e non mancano classi pensate ad hoc per allungare e potenziare la muscolatura («Flexy Pole» e «Power Pole»).

Chi sceglie l'acrobatica aerea potrà mettersi alla prova con movimenti presi in prestito dal mondo del circo, lavorando in sospensione su cerchi e tessuti. Mentre la sezione fitness spazia dal «Kettlebell», allenamento con pesi in ghisa, al «Calisthenics», un training che prevede l'uso di attrezzi come anelli e spalliere, passando per Pilates e Slackline, in cui si cammina e si creano evoluzioni in equilibrio su una fettuccia tesa tra due punti.

Raffaella Oliva

FLIGHT CLUB MILANO, VIA ETTORE PONTI 53, ☎ 370.32.23.304, WWW.FLIGHTCLUBMILANO.IT



POTENZIAMENTO SULLA PERTICA

COUPON PAG. 54

## Le occasioni

### YOGA ADATTO A TUTTI

REIKAN KARATE CLUB  
VIA M. DA PANICALE 9  
☎ 393.66.96.139  
L'associazione offre prove gratuite dei suoi corsi, prenotando telefonicamente o su

www.asdreikan.wordpress.com. Questa settimana partono le lezioni di yoga per bambini dai 4 ai 10 anni, che vanno ad aggiungersi a quelle per adulti, a karate, tai chi, danzaterapia, pilates, ginnastica, back school.

### PRODOTTI BEAUTY

ETHOS PROFUMERIE  
VIA PICENO 5  
☎ 02.71.78.52  
ORARI 10-19  
Fino al 13 marzo promozione happy hour nelle profumerie dell'insegna valida su una selezione di prodotti Givenchy. Chi acquista con Ethos Card una fragranza maschile del marchio riceve un buono acquisto del valore di 10 euro utilizzabile dal 2 al 22 maggio.

### PROVE DI ARRAMPICATA

ROCKSPOT  
VIA FANTOLI 15/1  
☎ 02.92.80.1976  
Nuova proposta per bimbi e ragazzi: ogni domenica dalle 16 alle 17 la palestra di arrampicata in Mecenate offre la possibilità di provare a scalare con gli istruttori per 15 euro, incluse tessera associativa e merenda (prenotazione obbligatoria a info@rockspot.it). Inoltre, per i climber già capaci, il 23 marzo parte il nuovo «corso montagna»: 5 lezioni da due ore e due uscite, 280 euro, con attrezzatura.

I.C., F.O.



LAURA MORINO

## Provato da me

### RITUALI RIGENERANTI PER IL VISO

Ho 55 anni e mi occupo di organizzazione eventi e pubbliche relazioni. Quindi, oltre che per un piacere personale, anche per la mia professione devo sempre essere «al meglio». Da anni ho trovato chi pensa al mio viso: l'estetista Mary Stomaci. Di solito alterno due trattamenti che rendono la mia pelle luminosa e levigata. Uno è il «Phisioifta», un trattamento a microcorrenti che stimolano e tonificano la muscolatura e l'altro è il trattamento rigenerante di profondità «Mascia Brunelli», un'alternanza di maschere e massaggio linfocircolatorio a viso, collo e décolleté. Per prolungare i benefici dei trattamenti Mary mi ha consigliato d'usare a casa una crema all'acido ialuronico. Provare per credere! Prezzo a seduta: da 70 euro. Sconti su pacchetti di 5 o 10 trattamenti.

ESTETICA SPECIALISTICA, VIA ILLIRICO 12 A, ☎ 338.85.28.582.

INVIARE LE TUE  
SEGNALAZIONI A  
VIVIMILANO.IT/SCRIVICI  
vivi milano

## dal 1969 a Milano il meglio per i capelli



### LE PRINCIPALI MARCHE DEL "PIANETA DEI CAPELLI"

BAREX	VITALITT'S	BY FAMA	VITALPARCO	EUGENE PERMA
HELENE CURTIS	L'ORÉAL	WELLA	TESTANERA	INDOLA
LISAP	CLADY	PARLUX	TMT	EDELSTEIN

E... ALTRE

## EREDI DE SIMONE COSMESI PROFESSIONALE

### IL PIANETA DEI CAPELLI

via Carlo Farini 48 (ang. Via Alserio)  
20159 Milano - Tel. 02 6887448