

GIOIA!body



Un weekend tutto per me

Lo spazio giusto dove rigenerarsi, senza per forza scappare dalla città. **Basta scegliere tra centri e palestre che offrono servizi tailor made.** Pensati per tutte le esigenze e accoglienti come spa di lusso

di Grazia Pallagrosi

101

GIOIA! *body*

La beauty farm non è più l'unico rifugio per chi desidera uno spazio/tempo in cui farsi del bene a oltranza. Sono molte oggi le palestre che offrono aree dedicate al benessere, con goduriosi servizi wellness. Se hai anche solo un giorno libero, puoi trascorrerlo prenotando un detox day tra juicing, yoga e meditazione, oppure tonificandoti con una fit routine globale o, ancora, rilassandoti tra nuvole di vapore, massaggi e grotta di sale. Scopri qui le location e i trattamenti più adatti per ogni obiettivo.



DETOX SEI STRESSATA E APPESANTITA? LIBERA IL CORPO E LA MENTE

Se hai i nervi tesi, il corpo contratto e la mente piena di pensieri, l'ideale è una giornata detox body & mind.

Oggi tante palestre ospitano corsi di yoga nidra, il più adatto al rilassamento profondo, e dispongono di aree benessere con sauna e bagno di vapore, ristorante con piatti vegetariani e juice bar con estratti di frutta e verdura. Alcune permettono di disintossicare pelle, respiro e umore nella grotta di sale, o di rilassarsi in relax-lounge, dove musica e silenzio aiutano ad alleggerire la mente dal caos dei pensieri.

Dove e cosa: al Get Fit Ravizza di Milano si può pranzare con menu bio, fare yoga e depurarsi nel termarium (getfit.it). Nei Virgin Active di tutta Italia, invece, vale la formula Club Collection, definita "il tuo rifugio

esclusivo dallo stress", che permette di rigenerarsi in un ambiente silenzioso, seguire lezioni di yoga e godere di un servizio all-inclusive che comprende concierge, lounge per il relax e sessioni di gym personalizzata.

Se hai la pressione bassa, prediligi la sauna finlandese.
E poi, un tuffo corroborante nell'acqua fredda

MARTIN RUSCH/TRUNK.ARCHIVE

Codice abbonamento: 072141

GIOIA! *body*

TONIFICAZIONE VUOI ENERGIZZARE I MUSCOLI E L'UMORE? FIT-UP!

Se non riesci a frequentare la palestra con regolarità, puoi regalarti un giorno alla settimana d'allenamento più intenso, in modo da recuperare sulla sedentarietà.

La parola d'ordine non è sforzare, ma divertirsi, e tonificare il fisico e l'umore sollecitando con diversi programmi tutti i distretti del corpo, mentre si alterna il lavoro aerobico a quello di rassodamento e resistenza. La novità? I multi-programmi in locali attrezzati con video, musica e luci stroboscopiche, come in discoteca.

Dove e cosa: i centri **Virgin Active** propongono **Virgin Revolution**, quattro programmi bike per bruciare calorie à gogo, tonificare al massimo e divertirsi grazie alla musica, alle interazioni con gli altri rider e alle coreografie (revolutioncycle.it). I centri **David Lloyd**, invece, con i loro immensi parchi, consentono di allenarsi sia indoor sia outdoor alternando il nuoto al tennis, il work-out intenso nell'High Impact Studio o nel Indoor Cycling Studio, l'allenamento antistress nel Mind & Body studio (davidlloyd.it).

Prenotare corsi, massaggi e servizi tramite le app delle palestre è un buon sistema per organizzarti in anticipo, vincere la pigrizia e prenderti più cura di te

ESTETICA CURE EXTRA PER VISO E CORPO? RIFUGIATI IN UNA URBAN SPA

Nelle grandi città, diversi luxury hotel hanno trasformato le loro spa in centri wellness completi, aperti agli esterni.

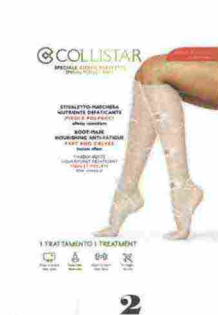
Il vantaggio? Se vuoi tenerti in forma, ma hai anche bisogno di massaggi mirati oppure di altri tipi di trattamenti beauty o dimagranti ad alto livello, qui in un solo giorno puoi prenotare tutto: dal massaggio fino al pranzo a calorie controllate. In location sempre di grande fascino. **Dove e cosa:** a Milano, la Grand Spa di Palazzo Parigi riunisce sotto un unico tetto il beauty center con trattamenti firmati Valmont, una piscina per il nuoto controcorrente, percorsi di balneoterapia che vanno dalla cascata di ghiaccio fino all'Hamam Privé, sette cabine per trattamenti tematici da tutto il mondo, sala macchine e healthy bar & restaurant con menù a calorie controllate messi a punto dal nutrizionista, il professor Nicola Sorrentino (palazzoparigi.com/it).

Naturali

1. Crema Corpo Olio d'Oliva, Naturaverde (€ 6,70).
2. Crema-Olio Fiori d'Arancio & olio di Avocado, Nivea (€ 4,80).
3. Crema per il Corpo, L'Erbolario (€ 18,50).



- Sotto la doccia**
1. Douche Surgras Crème Lavante Nourissante, Yves Rocher (€ 5,95).
 2. Esfoliante Corpo, Dermolab (€ 8,90).



- Formule ricche**
1. Stivaletto Maschera Nutriente Defaticante, Collistar (€ 9,90).
 2. Réve de Miel Crème Corps Ultra-Réconfortante, Nuxe (€ 21,30).
 3. Crema Idratante, Cerave (€ 16).

