

SPORT



MUSICALLENAMENTO

In palestra come a Broadway per allenarsi con musica, coreografie e canzoni dei più celebri musical. A Roma, www.downtownpalestre.it



TRUCCO ADDOMINALE

Per un fisico da supereroe arriva in aiuto del sesso maschile una maglietta che contiene e modella gli addominali, RipTFusion (www.riptfusion.com)

DISCIPLINE PAZZESCHE



CELLULARE DI GETTO
Buttare via lo stress con un gesto. Si tratta del Lancio del Telefonino! (lanciodeltelefonino.it)

MOGLIE A CARICO
Wife Carrying, sport nato in Finlandia, vince chi arriva primo alla meta con la moglie sulle spalle



CHE MATRIOSKE!
Di grande successo in Russia, il Rafting con le bambole gonfiabili: Bubble Baba challenge

CARRIERA DI CORSA
Esiste anche questo: la corsa con le sedie da ufficio. La preferita dai manager statunitensi



SCACCO AL RING
Chess boxing: si inizia con gli scacchi alternando 11 round di pugilato (chessboxing.com)



Contaminazione Azione

di Tania Mazzoleni

Il fitness d'autunno, momento privilegiato della remise en forme, prende a prestito da sport, sesso, shopping e maternità. Ed è subito tendenza. In Germania il golf diventa metropolitano creando una rete di appassionati di Street o Urban golf (urbangolf.org). Lo scopo

Rimettersi in forma con scacchi, bambini, shopping. Le nuove frontiere del fitness

è quello di tirare una palla da tennis o di gomma seguendo le buche, definite da elementi architettonici.

La boxe si sposta in piscina con l'Acqua combat, dagli allenamenti del rugby arriva il Fit rugby ideato per migliorare agilità, forza muscolare e diminuire la massa grassa (fitrugby.it). L'erotismo lascia la camera da



WILD LIFE
Nella riserva Alto Tirone del parco nazionale del Vesuvio è in corso il primo EcoCampus, centro pilota di formazione sportiva ed educazione all'ambiente

ECOBENESSERE UNO STILE La palestra al naturale

Il fitness riscopre la natura. Nasce così l'Ecosport nel rispetto dell'ambiente che si trasforma in una palestra naturale dove praticare il Mountain fitness (mountainfitness.org), un allenamento outdoor adatto a tutte le età. Filosofia e stile di vita, con un proprio Manifesto, il Manuale online, l'Ecosport è un contenitore di attività come l'Ecorunning, il 18 ottobre a Milano (greenrace.it), il Surviving day, gara di sopravvivenza a squadre, ed il Water raid adventure che unisce percorsi acquatici alle altre discipline ecosostenibili. Dal mare al cielo, una full immersion con lo Skyrunning Vesuvio il 24 ottobre (ecosport.it).

letto per un salto in palestra con il Cardio striptease (cardiostriptease.co.uk), la Burlesque dance, la Fan dance (con ventagli in piume di struzzo) e, per scolpire gambe e glutei, il Ladies sensual training con i tacchi a spillo (virginactive.it).

Il Mall walking è per le patite dello shopping, fa consumare fino a 200 calorie in mezz'ora. A

spasso, ma con passeggino e bebè per la ginnastica post parto MammaFit, fatto di esercizi con marsupio, figli compresi, ottimo surrogato dei pesi. E per chi vuole anche la luna, Superfunctional è l'allenamento che simula l'assenza di gravità grazie ad un attrezzo in sospensione, una sorta di trapezio, per essere più tonici e...leggeri!

Gran Bretagna. Nuove silhouette patinate Oversize, che bellezza

In Gran Bretagna esce la prima rivista femminile per taglie extra large, *Just as beautiful* (justasbeautiful.com). I chili di troppo non sono più da nascondere, ma diventano orgoglio di una femminilità morbida da prima pagina.

Nessun vademecum per dimagrire e spazio a consigli di bellezza appropriati e soluzioni per esaltare le curve. Storie vere, interviste a vip oversize e ricette culinarie per esaltare il sex appeal. Grasso è bello e patinato fa invidia!



Tecnologia. Personal trainer informatici Running e Pilates 2.0

La tecnologia 2.0 porta la palestra ovunque. Un nuovo concetto di allenamento come quello introdotto dalle applicazioni (app) per Iphone. Dall'IFitness, il più venduto, al Run keeper, con motivatore vocale, dal Pedometer, contapassi (anche per passeggiate di gruppo) all'Ipump per yoga e Pilates. Contro le maniglie dell'amore c'è Lose the belly. The plastic show, invece, è una raccolta di video YouTube sulla chirurgia plastica. (<http://www.apple.com/it/itunes/>).

TUTTA LA PROGRAMMAZIONE SU
www.theplace.it

the place

RISTORANTE
e JAZZ CLUB

VIA ALBERICO II n°27/29 ROMA
(ZONA PRATI)
TEL. 06 68307137
EMAIL: info@theplace.it

vivi il weekend **The Place**

FRANKIE & THE CANTHINA BAND
tutti i venerdì
il meglio del funky-dance-soul '70/'80

LA BANDA
ogni sabato
notte all'insegna della più bella musica
pop-funky-soul degli ultimi 30 anni

27/10 | GATTI MEZZI
28/10 | LEDA BATTISTI
10/11 | RADIODERVISH
18/11 | SAMUEL KATARRO
01/12 | SKA-J

L'APERITIVO DI RADIO GLOBO
tutte le domeniche
buffet, dj set e live music

L'ANIMA DELLA MUSICA LIVE
NEL CUORE DELLA CAPITALE.

SCOPRI LA CUCINA DI THE PLACE
STILE, GUSTO E RAFFINATEZZA
APERTO TUTTI I GIORNI A PRANZO E A CENA