

Aria nuova in palestra

In Città Studi è da poco spuntata una nuova palestra, Milano Health Club: 600 metri quadrati distribuiti su due livelli, con arredi in legno e acciaio, grandi vetrate, pareti arancio e verde scuro, dove tenersi in forma al motto di «Sport uguale salute». Gli attrezzi sono firmati Technogym, marchio riconosciuto nel settore come garanzia di qualità: alle macchine per la tonificazione delle varie fasce muscolari si affiancano quelle per l'allenamento cardiovascolare, dai tapis roulant alle bike, oltre a panche e manubri. La sala corsi, abbastanza ampia e luminosa, ospita lezioni di gruppo con sottofondo musicale: si inizia al mattino con la ginnastica dolce e lo stretching, per proseguire fino a sera con ore più intense di pilates, step, G.A.G. (gambe, addominali, glutei), total body (esercizi con pesi, barre, elastici) e così via. Al tutto si aggiungono locale massaggi, studio medico, spogliatoi e, a breve, ci sarà un' area termale. Raffaella Oliva MILANO HEALTH CLUB. VIA STRAMBIO 22 02.89.45.10.46. WWW.MHCMILANO.IT.

Oliva Raffaella