

CORRIERE DELLA SERA

REDAZIONE: Via Tomacelli 160
TEL. 06 688281 FAX 06 68828592
INTERNET: www.corriere.it
E-MAIL: romail@rcs.it

ROMA

PUBBLICITÀ:
RCS Pubblicità S.p.A.
Viale G. Rossini 15 - 00198 Roma
TEL. 06 84484853 FAX 06 84484862

SABATO 10 GENNAIO 2004

SOCIETÀ & COSTUME



LA CURIOSITÀ

Ginnastica nella vasca da bagno

Sfiniti dalla maratona enogastronomica delle festività? Vorreste ritrovare la forma senza «faticare troppo»? Da oggi potete farlo standovene comodamente sdraiati a casa. Nella vostra vasca da bagno. Questa, almeno, è la singolare proposta di Eleonora Vallone, esperta di fitness e creatrice di apprezzati programmi per la ginnastica in acqua. «Quest'anno - spiega Eleonora - daranno in tanti a praticare la GymVasca, la ginnastica nella vasca da bagno. Perché è semplice e non richiede spostamenti né spese». Gli esercizi sono spiegati e illustrati dalla pioniera dell'AcquaGym in un libro: «GymVasca, 100 esercizi in vasca»,

pubblicato da Sperling & Knipfer (115 pagg. 18 €). Dai semplici movimenti per migliorare il tono muscolare e ritrovare la forma dopo le abbuffate a quelli specifici per disturbi muscolari o articolari. E per chi desidera vedere con i propri occhi come si può far ginnastica in un metro e mezzo di vasca, questa mattina Eleonora Vallone farà la prima di una serie di dimostrazioni tivù (a UnoMattina, Rai1, ore 9): in diretta, coadiuvata dal professor Walter Santilli, direttore della Cattedra di Medicina Fisica e Riabilitativa del La Sapienza, illustrerà segreti del suo metodo.

GYMVASCA, info A.S. Acqua Team.
Tel. 06. 3312020 o www.eleonoravallone.it