

## **RASSEGNA STAMPA**



VITALITY 8 agosto 1996

Gymnuoto: come palestra il mare

Volete allenarvi e rilassarvi con dolcezza in un ambiente diverso dalla solita palestra? Scegliete l'acqua. Eleonora Vallone ha codificato oltre duemila esercizi in un nuovo sport da praticare al mare, al lago o in piscina: il gymnuoto. Divertente, rilassante e molto efficace, è un compendio di almeno trenta diverse discipline sportive e può essere praticato da tutti: "E' suddiviso in sei livelli - precisa la sua ideatrice - e dato che comprende esercizi di subacquea aiuta chi non sa nuotare a prendere confidenza con l'acqua. Il gymnuoto è socializzante (numerosi esercizi si svolgono in coppia) e rilassa perché ci si muove a ritmo di musica". L'unico attrezzo richiesto è un triangolo molto galleggiante (prodotto in esclusiva da Diana) che permette di compiere esercizi di resistenza. In abbinata si possono indossare costumi Diana che, facendo sudare in parti strategiche, facilitano il dimagrimento. [...]