



*Dieta e  
gym.  
Gli anti  
cellulite.  
Le cure  
push-up.  
Le spa.  
100 nuove  
idee soft  
& strong  
per tornare  
in forma*

**flair**  
MONDADORI

**BEAUTY: UNA LUNGA  
ESTATE SEXY**

STRONG

## A TUTTO SPORT

Mare o montagna, jogging o vela? E, dopo il training, via libera ai trattamenti beauty.

**Fitness a Crans Montana** La Spa Alpage Anne Sémoïn è il fiore all'occhiello dell'Hotel de l'Etrier di Crans Montana. Qui, in inverno, i trattamenti sono dedicati agli sciatori e il resto dell'anno agli appassionati del fitness. L'albergo, infatti, è vicino a vari siti sportivi: dal Maneggio di Crans ai sessanta chilometri di sentieri, alle piste di pattinaggio e curling dello Sporting. Con il gruppo escursionistico Découverte Nature si può partire alla volta di safari fotografici, mentre l'Alps Sport Center è il centro delle attività "fun": parapendio, voli alpini in elicottero, mongolfiera.



SPA ALPAGE ANNE SÉMOÏN DI CRANS MONTANA: FITNESS IN VETTA.

**Arrampicate lombarde** L'Alpen Spa è l'angolo zen dell'Hotel Milano di Bratto (Bg). I trattamenti sono a base di prodotti alpini naturali. Da provare gli impacchi alla torba del Lago d'Isèo e quelli caldi all'ortica, i bendaggi ai mirtilli, i massaggi alle linfe floreali o con polvere di roccia. Soprattutto, si fa sport: l'arrampicata al Parco della Montagna di Bratto, con pareti ad alto grado di difficoltà, usate per gare nazionali; le tecniche di risalita sulle spettacolari falesie della Valle dei Mulini. Si seguono corsi di parapendio e si provano le discese di bob estivo e il tiro con l'arco nel Passo della Presolana. *Pacchetti weekend personalizzati, in mezza pensione, da 315 euro. Hotel Milano Alpen Resort, Castione della Presolana (Bg), tel. 0346 631211; www.hotelmilano.com.*

**Fun roll a Nizza** Il celebre Palais de la Méditerranée, sulla Promenade des Anglais di Nizza, capolavoro dell'architettura Art Déco completamente ristrutturato, oggi ospita un hotel di charme. Con piscina riscaldata, solarium, centro benessere specializzato in trattamenti che



HOTEL MILANO ALPEN RESORT, A CASTIONE DELLA PRESOLANA: TUTTI GLI SPORT ALPINI. E POI, MASSAGGI E IMPACCHI RIGENERANTI.

NO 111 -SUPPLEMENTO REDAZIONALE AL N.5-MAGGIO-2005-MENSILE-

