

ELLE.it

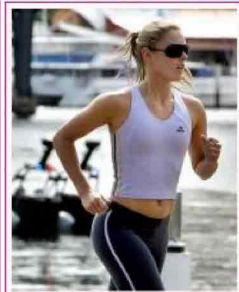
9-12 MARZO 2012  
BOLOGNA - QUARTIERE FIERISTICO

COSMOPROF.COM

SFILATE MODA SHOPPING BEAUTY CUCINA SPOSA OROSCOPO ENTERTAINMENT GOSSIP TEST BLOG ELDECOR

LOOK | PROFUMI | BENESSERE | VISO&amp;CORPO | DIETE | VIRTUAL MAKEOVER | BEAUTY ACADEMY: MAKE UP - HAIRSTYLE

## Only for Women: (ri)mettiti in forma



Credits: gettyimages

**Requisito essenziale: essere donne.** A seguire il classico buon proposito d'inizio anno: (ri)mettersi in forma.

Ecco due proposte studiate ad hoc per il pubblico femminile.

- **Virtual Coach Rock Run Rollè un allenamento alla corsa in formato mp3** che si può scaricare dal sito **Rock Run Roll** e caricare sul proprio mp3. Ideale per principianti che vogliono ritrovare la forma e ottimo per chi già corre e vuole migliorare resistenza e

ritmo, il programma **Sexy Jogger Rock Run Roll dura 35 minuti e alterna camminata e corsa leggera** con il sostegno della voce del coach che guiderà fino alla fine dell'allenamento. Costo: 4.99 euro.

- **Il metodo Curves è un allenamento pensato per le donne che aiuta a perdere fino a 500 calorie in soli 30 minuti di attività.** Il metodo combina esercizi eseguiti su macchine idrauliche a stazioni aerobiche in modo da innalzare il metabolismo e bruciare più grassi. **Fino al 28 febbraio 2012 è possibile aderire alla promozione** che consente d'isciversi in una palestra Curves con uno **sconto del 50%** sulla tassa d'iscrizione annuale e di allenarsi gratuitamente per i primi 30 giorni.

12 Gennaio 2012, Luciana Bussini

## DAL MONDO BEAUTY



**Kristen Stewart per Balenciaga Fr...**

PROFUMI



**Only for Women: (ri)mettiti in fo...**

BENESSERE



**Da Tony&Guy la piega si fa dopo cena**

VISO &amp; CORPO



**Eau de Chloè: il back stage dello...**

PROFUMI



**Ahava apre un corner da Coin Milano**

VISO &amp; CORPO

**Gente e Rougj**

CERCA NEL SITO

CERCA NEL FORUM



vai &gt;

SORELLE d'Italia  
**LE 15 PROPOSTE DEL LIBRO BIANCO DI SORELLE D'ITALIA**

NO FINER FEELING. MERINO.COM



ROLLOVER TO FIND OUT MORE



**Look**  
Quali sono i nuovi must have della bellezza. Quelli che trovi solo qui.



**Elle Junior**  
Piccoli ma fashion. I look