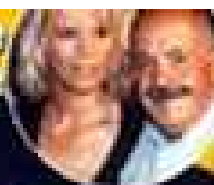


# Chi

**COSTANZO: Il nuovo manuale di seduzione**



**LE VACANZE DEI LEADER**

- PRODI
- BERLUSCONI
- BLAIR
- D'ALEMA

**FOTO ESCLUSIVE**

**GARKO**  
Perché è finita con l'Aurberri»

**CLERICI**  
Così è nato mio amore per Eddy»



# Martina Stella

## “La mia passione adesso è Andrea”

**E inoltre:** Vento - Calopresti ■ Adriana Volpe single  
 ■ I primi calci di “Pupino” Totti ■ Ferilli - Cattaneo  
 ■ Adriano ■ Scarlett Johansson ■ Beyoncé ■ Zingaretti



88 Sempre  
in forma

# TORNARE IN LINEA *ballando*



La "Capoeira", movimento ibrido creato nel 1540 tra arti marziali e danza. In alto a sinistra: un uomo in un movimento tipico di Judo. Sotto: il combattimento a due spade di un'arte marziale della Corea, il Taekwondo.

**Il trend dell'estate 2006 è stato ballare sulla spiaggia. Perché non continuare anche in autunno per tenersi in forma divertendosi? Ecco sei nuovi tipi di danza: sono nati mixando i vari stili e le musiche del mondo. Dal l'Indiano Bollywood al colombiano Macumba Fitness**



## LAURA BILLO

WILANO - ABBATE

**Q**uest'estate è stato di gran moda ballare sulla spiaggia. Ma per chi non ama la solita palestra e vuole continuare anche d'inverno, ecco sei nuovi tipi di danza alla portata di tutti, che rappresentano un mix di stili da tutto il mondo e che aiutano a rimanere in forma divertendo.

## BOLLYWOOD

Nell'industria cinematografica indiana (la più grande al mondo, sia in termini di addetti ai lavori che per numero di film prodotti), musica e danza sono elementi fondamentali. ➔



## HEAT PROGRAM

È un nuovo programma di gruppo per l'allenamento indoor, su uno speciale tapis roulant (Maxerrunner). È per eccellenza l'attività preparatoria a tutte le attività cardiovascolari. In cosa consiste? Quaranta minuti di lavoro aerobico mirato al consumo di grassi, al potenziamento muscolare e alla resistenza cardiovascolare, alternando diverse andature. L'uso dei brani musicali e la scelta di ognuno di essi è molto importante, perché ogni tratto del percorso d'allenamento richiede un ritmo specifico.

Per informazioni visitare il sito [www.heatprogram.com](http://www.heatprogram.com) oppure tel. 06/6878059.

**Laura Belli**