

Woman

madame
FIGARO

Nº 230 noviembre 2011
5,95 € Canarias 6,10 €
www.woman.es
Con este nº: Maxibolsa Timberland

ESCUELA
(UTIL) DE
MAQUILLAJE

ESPECIAL
ACCESORIOS
419 PIEZAS QUE
TRANSFORMAN
TU LOOK

moda.com
LAS MEJORES
WEBS
CON BUENOS
PRECIOS

**LETICIA
DOLERA**
Y EL SAN
SEBASTIÁN
MÁS CHIC

**NIEVES
ÁLVAREZ**
GLAMOUR
EN EL
CAMPO

Jon Kortajarena
y otros...

Complementos

DE MODA
PERFECTOS

1 Con tu novio **ACROYOGA, PARTNER YOGA O YOGA POR PAREJAS**

La compenetración máxima, la flexibilidad llevada al límite y la respiración acompasada y a idéntico ritmo. Según Jordi Canela, director del centro Yoga One DiR y profesor de esta disciplina, «las parejas que realizan esta actividad adquieren un nivel de compenetración física y espiritual increíble». **Yoga One DiR, Barcelona** (www.dir.cat). **City Yoga, Madrid** (tel. 915 534 751).

2 Con tu amigo del alma **SPINNING**

Al ritmo de la música del momento y sobre una bicicleta estática, los dos conseguiréis quemar unas 600 calorías por sesión, recordaréis los momentos vividos el saturday night fever y realizaréis un ejercicio cardiovascular en el que cuanto más suben las pulsaciones, más toxinas se liberan y más calorías quemas. **Arsenal Madrid** (tel. 913 092 222).

3 Con tu amiga del alma **ZUMBA**

La imagen de esta estimulante y bailona actividad es la modelo Malena Costa, que asegura que «es lo más divertido que he practicado en mi vida. La música es una caña, mueves todo el cuerpo y acabas la sesión con la sensación de haber trabajado cada músculo». La zumba modela el cuerpo, fortalece la musculatura y te hará mover el esqueleto a ritmo de salsa, merengue, reggaeton, samba y cumbia. ¡A bailar! **Centros Curves de toda España** (www.curves.es).

4 Con tu compañera de trabajo **BOXEO**

Si el estrés no os deja dormir, es el deporte ideal para descargar adrenalina y, tras una hora de sesión, hacer las paces con la humanidad. Se practica en un ring auténtico y se aprenden técnicas de defensa personal. ¡Es más divertido de lo que crees! **HK Fitness & Boxing Club Madrid** (www.hkfitnessclub.com).

5 Con tu hermana embarazada **KRANKING**

Esta actividad, que solo trabaja el tren superior, es apta para embarazadas y personas con lesiones en el tren inferior. Para Marcos González, responsable de fitness de los clubs DiR, «mejora la resistencia cardiovascular y tonifica la zona pectoral, dorsal y brazos, sin impacto en las articulaciones». **Clubs DiR** (www.dir.cat).

6 Con tu hija adolescente **HIP HOP**

El baile no tiene edad, así que, apúntate con tu niña a una clase de hip hop. Además de divertirlos, corregiréis malas posturas, mejoraréis la circulación, fortaleceréis los músculos, potenciaréis la coordinación y favoreceréis el drenaje de líquidos y toxinas. **Urban Fitness Madrid** (www.urbanfitness.es).



7 Con tu madre **AQUAGYM**

Es una buena opción para dedicaros un momento para vosotras: unas brazadas tranquilas para empezar... ¡y gimnasia en el agua para continuar! Es una de las mejores actividades anticelulíticas que existen, ya que la acción del agua ejerce un fuerte masaje y mejora notablemente el aspecto de la piel. Con un técnico y al ritmo de la música, os lo pasaréis bomba las dos. Y si preferís algo más tranquilo, probad el aquatsu, un masaje de presión manual en una piscina de agua caliente. **02 Centro Wellness Madrid** (www.o2centrowellness.com).

«En el gimnasio compartes retos, momentos de diversión y de esfuerzo que crean lazos emocionales. He visto nacer muy buenas amistades», dice Marcos González, de los clubs DiR.