

Cerca il tuo corso

di dieta

Milano: comincia il corso per chi vuole imparare sotto una guida esperta e sicura ad applicare in modo autonomo il metodo Zona, a casa, in ufficio, al ristorante, in pizzeria. Le lezioni saranno tenute dalla dottoressa Gigliola Braga, biologa alimentarista e Zone Certified Instructor, che ha pubblicato per Sperling & Kupfer *La Zona italiana e Più belle con la Zona*.

Quando: 18 settembre.

Per informazioni: tel. 3475581303.

Borgonovo Val Tidone (Pc): il corso "Legumi: dalla tradizione l'alimentazione più sana" propone i legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave) in tante ricette alternative. Imparerete a cucinarli sia freschi sia secchi, a conoscerne le varie tipologie e la provenienza, a servirli nel modo tradizionale, come piatto completo o come stuzzichino in un aperitivo. Il pacchetto del Podere Terravera comprende: pensione completa, materiale didattico, un attestato di frequenza e un omaggio.

Quando: 18 settembre.

Per informazioni: tel. 0523845515.



di fitness

Casere (Bz): l'esperta guida Markus Neumair vi insegnerà tutti i trucchi del percorso "corda alta", che comprende esercizi con corde e ponti sospesi da eseguire sugli alberi a un'altezza di circa 17 metri. La prova prevede il superamento di 23 ostacoli di varia difficoltà tra le corde. La proposta arriva dall'Hotel Alte Mühle. Qui sperimentate anche la "sauna del cacciatore", all'aperto, in una tenda indiana.

Quando: a settembre.

Per informazioni: tel. 0474678077.

Courmayeur (Ao): gli amanti del green troveranno al Golf Club Courmayeur et Grandes Jorasses un luogo dove praticare il loro sport preferito a tutto tondo. Il Romantik Hotel Villa Novecento vi offre il pacchetto "Sport e Benessere" che include: una settimana in mezza pensione, l'uso del fitness center con sauna, bagno turco, vasca idromassaggio e palestra, l'ingresso gratuito al Golf Club e 6 green fee. Il pacchetto per un weekend comprende invece: due notti in camera doppia, una cena tipica al ristorante Novecento, l'ingresso libero al cen-

Malles (Bz): se desiderate una vacanza all'insegna della semplicità e della salute, la proposta del Biohotel Panorama è quello che fa per voi. Andrete nel grande orto che circonda la struttura e imparerete, con la vista e con l'olfatto, a distinguere le varie erbe aromatiche. Ai pasti troverete ottimi buffet con "le ricchezze del suolo", tutti alimenti biologicamente certificati: insalate, verdure e ogni tipo di condimento alle erbe aromatiche, prodotti che costituiscono la base di un'alimentazione sana e leggera.

Quando: a settembre.

Per informazioni: tel. 0473831186.

tro fitness, l'ingresso gratuito al Golf Club e due green fee.

Quando: a settembre.

Per informazioni: tel. 0165843000.

Livigno (So): il 21° Motoraduno Extradoganale, organizzato dal Moto Club Trela Pass, è un'occasione di ritrovo per gli amanti delle due ruote motorizzate. La manifestazione, che accoglie più di 1.600 appassionati provenienti da tutta Europa, prevede escursioni nei valichi, la serata dell'amicizia con intrattenimento musicale, la sfilata per le vie di Livigno e le premiazioni. L'Hotel Concordia propone per i quattro giorni del motoraduno un pacchetto che include mezza pensione, garage gratuito per le moto, mappe con i percorsi, uso del centro wellness, un massaggio rilassante.

Quando: dal 9 all'11 settembre.

Per informazioni: tel. 0342990100.

Sesto Pusteria (Bz): sette giorni in mezza pensione al Berghotel Tirol, con la possibilità di fare escursioni guidate sulle Dolomiti di Sesto. Potrete esplorare le caverne della Grande guerra o affrontare i sentieri verso le malghe e le paludi d'alta quota. A vostra disposizione anche mountain bike, attrezzature e mappe per i percorsi, libero accesso alla piscina panoramica e alle cinque saune dell'hotel.

Quando: a settembre.

Per informazioni: tel. 0474710386.

Bibione (Ve): divertimento e sport garantiti sugli oltre 100 campi di gioco del Raduno Internazionale di Beach Volley. La partecipazione è aperta a squadre di qualunque livello suddivise in tre categorie: 3x3 Maschile (3 uomini), 3x3 Femminile (3 donne),