

### 3° Women Desert Ride

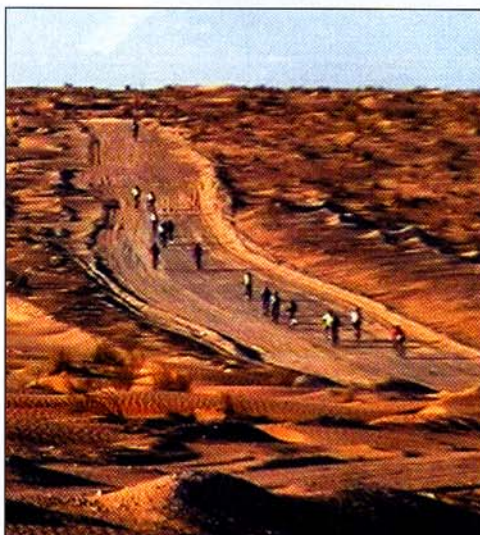
## 500 km nel deserto

Nessun limite di età, nessuna competizione, nessun cronometro. La terza edizione del Women Desert Ride vedrà al via solo donne, in sella ad una mountainbike, attraverso i deserti del Nord Africa.

Stavolta toccherà alla Libia, attraverso 500 km nel deserto chiamato "furioso cuore di sabbia rosata".

Da tutta Italia (e non solo!), attraverso il sito [www.womendesertride.it](http://www.womendesertride.it) hanno risposto al tam tam delle prime due edizioni centinaia di donne, quelle semplici, "normali" donne di tutti i giorni, senza velleità agonistiche o competitive, ma semplici fruitrici delle attività sportive di palestra. Nessun limite di età, dunque, ma tanto desiderio di conoscere ed un inatteso spirito di avventura.

Due le partenze per far fronte alle numerosissime richieste, la prima il 25 Febbraio con rientro il 7 Marzo e la seconda il 7 Marzo con rientro il 18 Marzo, con due team da 40 partecipanti ciascuno. Sarà un'esperienza mozzafiato, attraverso grandi dune, intervallate da corridoi creati dai venti impetuosi, incantati dalle pitture preistoriche nascoste tra le rocce dell'Acacus. Un viaggio sportivo indimenticabile, dove la solidarietà del gruppo, la collaborazione e la sfida con se stessi sono ingredienti essenziali.



## Aperti tre nuovi Studi Pilates

Tre nuovi Studi Pilates hanno appena aperto (lo Studio Settantadue a Reggio Emilia, lo Studio Settantatre a Milano e lo Studio Settantasette a Gallarate), portando ad oltre settanta il numero dei centri autorizzati Pilates CovaTech in Italia.

Il metodo Pilates è una tecnica di ginnastica a corpo libero che unisce corpo e mente e che si avvale anche di particolari attrezzi. Adatto a tutte le età, il metodo Pilates, oltre a favorire il rafforzamento e l'allungamento muscolare e ad accrescere la flessibilità mantenendola a lungo nel tempo, risulta un'ottima tecnica riabilitativa poiché la maggior parte degli esercizi viene effettuata in posizione seduta o supina, evitando così il sovraccarico alla colonna vertebrale.

[www.studio-pilates.it](http://www.studio-pilates.it).

## Deborah Brugnetti, Miss Aerobica

Diciassette anni appena e già una strada spianata nel mondo dell'aerobica, con due mondiali nel cassetto: una condizione speciale e straordinaria per Deborah Brugnetti, "prodotto" dei centri sportivi Coral, vera istituzione nel fitness bergamasco di qualità.

I centri Coral sono in attività da 35 anni sempre con la guida e la direzione del maestro di Judo Battista Fratus e la tenace collaborazione di Gloria Presti. Ma alla Coral c'è anche un valore aggiunto: si può diventare campioni. Lo scorso mese di giugno, a Montichiari (Brescia), Deborah ha vinto il campionato italiano di aerobica, gruppo ANAC, mentre in agosto, ha conquistato il settimo posto al mondiale di Los Angeles, con la squadra azzurra.

Già nel 2003 Deborah Brugnetti aveva toccato il cielo con un dito per la conquista di una medaglia d'oro mondiale, a Miami, nella categoria Trio. Adesso Deborah ha fatto anche il salto, passando da allieva a istruttrice. E chi frequenta le sue lezioni nella palestra Coral di Trescore Balneario adesso sa di che calibro è l'insegnante...



## PANCHE E PESI LIBERI In perfetto...Equilibrium

La nuova frontiera del fitness firmata Bcube si chiama "Equilibrium", la linea di macchine isotoniche arricchita ora con una serie di panche, pesi liberi e bilancieri.

Si tratta infatti dei primi attrezzi per lo sviluppo della forza che fanno "tabula rasa" di quelli che erano i criteri propri degli attrezzi di tipo tradizionale. Infatti fino ad oggi chi si allenava con gli attrezzi tradizionali doveva adattare il proprio corpo alle caratteristiche meccaniche dell'attrezzo. Con "Equilibrium" è l'attrezzo che si adatta all'utente, rendendolo libero di gestire il movimento in modo naturale. Anche per le panche (fornite con differenti e molteplici combinazioni e varianti cromatiche) ed i free weights, il design è un elemento innovativo, essendo stato sviluppato da Giugiario Design che, per la prima volta, si è cimentata nella realizzazione di attrezzi per l'allenamento della forza, dopo aver realizzato negli anni scorsi numerosi prodotti di Bcube.

