

Регенерирующий защитный крем Sublimage La Protection UV SPF50, 5982 руб., Chanel.

Солнцезащитный антивозрастной крем Expert Sun Wet Force SPF30, 2240 руб., Shiseido.

Сыворотка, защищающая кожу от загрязнений One Essential City Defence SPF50, 2650 руб., Dior.



Солнцезащитная молочная дымка для тела Milky Body Mist, 7500 руб., Sisley.



Ветровка из нейлона и хлопка, 10 900 руб., и легинсы из полиэстера и эластана, 5100 руб., все Deha.

Широко шагая

Три свежие идеи для нескучных занятий на улице.

1 В погоне за подтянутой попой клиентки студии **Airfit** пересаживаются с велосипедов на велостеперы. Внешне разница не велика: у американского 3G Stepper-Bike нет сиденья, а педали — точь-в-точь как на тренажере-эллипсе. Переноса вес тела в зависимости от положения стоп, можно выбрать, какую часть ног тренировать. Почувствовать себя уверенно удастся только через несколько занятий: на первых порах все силы уходят на удержание баланса.

Цена: от 1200 руб. за занятие в мини-группе.
Тел.: (495) 641 8284, www.airfit.ru

2 В Школу скандинавской ходьбы Анастасии Полетаевой теперь приходят не только ради собственно ходьбы с палками, но и ради детокса. Одноименная программа — микс из ходьбы, пилатеса и дыхательных упражнений — помогает тем, кто не слишком аккуратен в питании. Разгружает организм, улучшая работу всех органов, участвующих в метаболизме и очищении, и снимает отеки. Встречаются все на Воробьевых горах, а потом идут в Ботанический сад МГУ с тренером или в группе из восьми человек.

Цена: 700 руб. за групповое занятие.
Тел.: (495) 644 9058, www.schoolnw.ru

3 Урок со сложным названием Running & Street Workout в **Sky Club** ведет к. м. с. по гандболу Елена Скворцова. Прихватив в зале коврики, TRX-петли и мячи, она выводит учеников на улицу, где начинается с разминки, а затем отправляет на получасовую пробежку вокруг футбольного поля. Оставшееся время Лена посвящает силовому и функциональному тренингу, а с особо азартными играет в вышибалы.

Цена: от 84 000 руб. за годовую клубную карту. Минская, 1г, тел.: (499) 653 5892.

Велостепер, 3G Stepper Bikes.

Гантели, Chanel.



Фитнес-зал GMTClinic.

ОСОБОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ

Где лучше начинать тем, кто не был в спортзале со школы?

GMTFitness

Новинский б-р, 20а, стр. 9,
тел.: (499) 290 0029.

В небольшом фитнес-зале в GMTClinic практикуют только персональные занятия, так что краснеть ни перед кем не придется. Тренируют по немецкой системе Milon: заводят электронную карту, которая по очереди вставляется в одиннадцать умных тренажеров и помогает им подстроиться под ваш рост, вес и пульс и выбрать оптимальную нагрузку.
Цена: 3500 руб. за персональную тренировку.

Pro Trener

Звонарский пер., 1, тел.: (495)123 6656.

Новая авторская программа от неутомимого тренера Антона Феоктистова с говорящим названием Light Start («легкий старт») предназначена для тех, кто только подумывает сделать фитнес частью своей жизни. Часовой урок включает два круга по десять блоков из одного глобального упражнения и упражнения для мышц-стабилизаторов. Между кругами новички осваивают стретч и дыхательную гимнастику.

Цена: 4100 руб. за персональную тренировку.

Студия Pro Trener.

