

# fitness

COPIA  
RISERVATA  
OMAGGIO

4.90

NOVEMBRE/DICEMBRE

2 0 1 2

FITNESSMAGAZINE.IT

## ALLENATI AL TOP!

(ANCHE PER LA MONTAGNA!)  
CON I CONSIGLI DEI TRAINER PIÙ ESPERTI

## SI SCIA!

SCATTA LA STAGIONE DELLO SCI  
(E DEGLI SPORT SULLA NEVE)

## DANIELE MOLMENTI

ECCO COME SI ALLENA  
IL RE DEL KAYAK

# SARA

# ERRANI

LA NUOVA STELLA DEL TENNIS



30

## BENESSERE IN UMBRIA

L'Umbria, il "cuore verde d'Italia", ha una vera e propria vocazione per il bello (dal paesaggio naturale al patrimonio culturale, storico e artistico). In questo contesto si inserisce il Consorzio Umbria Benessere - Club Vitae ([umbriabenessere.eu](http://umbriabenessere.eu)), consorzio regionale che riunisce strutture ricettive interamente dedicate al benessere, frutto di una rigida selezione. Un valore aggiunto che completa l'offerta turistica umbra, tra residenze d'epoca, relais di charme, resort, agriturismo, sporting center, hotel con beauty-farm, centro benessere e SPA. Sono 23 le strutture selezionate, in grado di offrire prodotti e servizi mirati al raggiungimento del benessere a 360°: dai massaggi orientali e californiani ai rituali di bellezza per lui e per lei ai trattamenti antistress.

