



**Prendetevi cura di voi**

# L'oasi per una forma da cinque stelle lusso...

Dopo un periodo di frenesia alla ricerca del regalo perfetto, al weekend in montagna, alle corse ai saldi e al rientro in ufficio senza avere neanche svuotato le valigie dell'ultimo viaggio last minute la seconda settimana dell'anno è da dedicare al completo relax e alla cura di se stessi per riuscire a rientrare nei ritmi impegnativi del lavoro, della casa e degli impegni quotidiani. Ecco allora un consiglio per rilassare il corpo e la mente. Se trovate sempre mille buoni propositi per iscrivervi in palestra, ma alla fine la pigrizia ha la meglio sui chili di troppo, provate a visitare il nuovo centro

**Moving Fitness&Thermarium** in Via Guarenti 17 a Lissone e vi innamorerete di questa nuovissima struttura con area fitness all'avanguardia un thermarium da sogno e una piscina per Acquagym, Hidrostep e Hidrobike. Se siete sicuri che dopo due settimane non vi sentite già più incentivati a frequentare i corsi troppo faticosi dopo una giornata di lavoro stressante, la marcia in più di questa palestra è il fantastico thermarium e il centro benessere da vero e proprio hotel 5 stelle lusso con ingresso compreso nell'iscrizione annuale. A disposizione di tutti i soci una

vasca idromassaggio, un tiepidarium, una sauna, un frigidarium con fontana di ghiaccio, una galleria di venere (tunnel a U diviso in settori che dispensano acqua calda e fredda miscelata e attivata tramite fotocellula), un caldarium con getti di vapore che dispensano essenze all'eucalipto, alla lavanda, alla rosa o al muglietto ed infine un hammam e due sale relax con tisane, musica rilassante, cromoterapia e aromaterapia. Inoltre potete trovare due tra le migliori istruttrici di Pilates in zona: Angela e Chiara.  
**Info: [www.movingspa.it](http://www.movingspa.it)**