

suite **BENESSERE**

O S P I T A L I T À N E W S

Il nuovo hotel **di Siracusa**

La catena alberghiera Una Hotel Hotels & Resorts inaugura il 2010 rafforzando la propria presenza in Sicilia grazie a un accordo di franchising in virtù del quale copre anche Siracusa. La nuova affiliazione ad Una riguarda la struttura One Hotel, che da gennaio è diventata Una Hotel One, arricchendo la linea di hotel metropolitani della catena e portando a 33 il numero di strutture del Gruppo. L'albergo, con 44 camere di cinque tipologie integra un centro benessere con presidio medico/estetico e dispone di fitness club e oltre 1000 mq di Spa con clinica di bellezza.



UN PRESTIGIOSO
RICONOSCIMENTO

Palestra per **sole donne**



Una palestra per sole donne che offre circuiti di fitness da 30 minuti e un programma per perdere peso con il supporto di una comunità di donne e di un'istruttrice. Questo è Curves, un circuito di allenamento completo da 30 minuti che stimola tutti i principali gruppi muscolari attraverso un programma collaudato di rafforzamento, cardio e stretching nel corso del quale si bruciano ogni volta fino a 500 calorie. Si alternano esercizi di potenziamento muscolare della parte superiore del corpo, esercizi per gli arti inferiori del corpo, e così via. Le macchine sono disposte in circolo e l'allenamento è scandito da una musica che invita al cambio di postazione ogni 30 secondi. L'allenamento da 30 minuti comprende tutte le 5 componenti necessarie: riscaldamento, esercizio aerobico, esercizio di rafforzamento, rilassamento e stretching. E questi sono i 30 minuti più veloci della settimana ... si ride, si chiacchiera, ci si sente seguite da esperti del settore. Sono già 18 i centri oggi attivi in Italia.