

In hotel

Corsi, palestra terme e cultura

Non solo riposo

Roberta Maresci

Corsi di cucina tipica, scuola di formaggio, barbecue, trekking con guide o in solitaria, escursioni con i muli, equitazione, percorsi di mountain bike, visite artistiche, speleologia, rafting, scuola di parapendio e deltaplano, ma anche di immersione, caccia al tartufo, ballo latino americano e lezioni di acqua gym. Chi rimane in albergo, ha di che sbizzarrirsi su come trascorrere le vacanze. L'intrattenimento è assicurato al Sambuco, B&B a Morrovalle (Macerata) dove, per chi non vuole darsi la zappa sui piedi e per chi proprio non ha il pollice verde, si tengono seminari per coltivare un fazzoletto di terra e sentirsi in salute: secondo la scienza, prendersi cura di un angolo verde fa bene al corpo e anche all'anima.

Preferite darvi alla meditazione? Corsi di yoga all'aperto all'Urbino Resort, nella Tenuta dei Santi Giacomo e Filippo, un paradiso di 360 ettari che la famiglia Bruscoli mette a disposizione di naturalisti e artisti. Vanno invece come il pane le lezioni di Silvia Regi Baracchi che, dopo essere stata eletta insieme al consorte Riccardo dalla scrittrice Frances Mayes la sua famiglia italiana al Reals & Chateaux Il Falconiere a Cortona (Ar), tiene corsi di cucina sotto il sole della Toscana, per imparare a fare i picci, fiori di zucca e vitello ripieni, agnello in crosta di pane e pera ripiena al mascarpone, da assaporare pasteggiando poi i loro syrah e sangiovese, come proposto nel menu del ristorante, premiato con la stella Michelin. Terapia kneipp e tecniche di riduzione del peso sono le alternative firmate dalla Val Pusteria (Bz): tre giorni alla settimana, agli ospiti dei Winkler Hotels sono proposti corsi di nordic walking con l'insegnamento delle tecniche di respirazione, i movimenti delle braccia, distensione muscolare e riduzione del peso. È incluso anche terapia kneipp: si cammina piedi nudi sulla rugiada per attivare la circolazione sanguigna. Preferite la marcia col bastone? Il Camping Corones propone il Vital Walking. All'Hotel Bellavista Abano Montegrotto Terme (Pd) c'è la fila per le lezioni di burraco. A chi piace la Toscana, spopolano le lezioni di surf in Versilia. La notte del 9 agosto, invece, «cena in telecabina» promossa dalla Colomion S.p.a. con Hotel Rive e Pasticceria Ugetti, per godersi lo spettacolo della conca di Bardonecchia gustando piatti prelibati. E per i più piccoli? Via libera ai corsi di roccia in prossimità dei Sentieri delle Rogge firmati dall'Hohenwart a Scena (Bz): una tradizione del signor Mair, che vi accompagna a degustare un succulento pasto a base di ingredienti locali e autoprodotti presso la malga Gate-



INFO

Costi
Dal 2007 a oggi, rincarano fino al 56% per gli svaghi «urbani»: lo dice l'Osservatorio Nazionale Federconsumatori. Il maggior aggravio dai musei

ier (albergo alpestre). Chi non rinuncia alla palestra, si può allenare al Green Park Resort a Tirrenia (Pi), dove le macchine cardiotech a pressione d'aria sono incastonate nella Spa all'interno della pineta; all'Hotel Santa Caterina ad Amalfi (Na); al Donnafugata Golf Resort & Spa a Ragusa, con vista sul green.

E Roma? Non resta a guardare e propone lezioni di gladiatori. Capita al Rome Cavalieri in via Cadlolo. Nel parco privato dell'hotel, istruttori qualificati della Scuola Romana Gladiatori iniziano alle antiche tecniche di combattimento e illustrano il modus vivendi dei romani. Il corso è riservato agli ospiti di età superiore a 7 anni e include un equipaggiamento da gladiatore: tunica, sandali, cinturone, guanti di protezione e spada in legno per allenarsi.

A Bardonecchia Cena in telecabina per guardare il panorama, al Rome Cavalieri corsi di antiche tecniche di combattimento per bambini, palestra con macchine cardiotech al Green Park Tirrenia