

# ТАТТЕР

ИЮЛЬ 2015

# 10

выдающихся  
**декольте**  
Москвы

Глаз  
не оторвать

Папа Уильям,  
мама Кейт

Как устроены  
королевские ясли

# Карла

Сбежала  
из дворца

# Бруни

# ДРАЙВ ИБИЦЬ

или покой  
Портофино

# Где отдыхают

Доронин,  
Берлускони,  
Водянова



ами Костя не по-  
бмороков и травм  
саться: наставник  
ию врач.  
тно для членов клуба.

## Роллеры

[www.airfit.ru](http://www.airfit.ru),  
(926) 582 3391.

ий с поджарым  
атлону Евгени-  
м актриса Мария  
трудницы Condé  
ют себя выжаты-  
и. Но за чувство  
ощие на талии  
(по два-четыре за  
ощают тренеру его  
ть и даже набива-  
в компанию на вы-  
ес-туры в Тоскану.  
жник летом во-  
ьжероллерами  
и рассекает с но-  
Поклонной горе.  
на них сложнее,  
чных лыжах или  
то работает девя-  
ентов тела — тут  
с мышц, и олим-  
пность.  
руб. за групповую

## 7 Йога

**Aldo Coppola «Жуковка»,  
Рублево-Успенское ш.,  
204, тел.: (495) 635 3110.**

В клиентах у выпускника че-  
тырех престижных школ йоги  
Сушила Котхари — половина  
Болливуда и мама Умы Турман.  
Теперь в его расписании зна-  
чатся москвички, прикипевшие  
душой к гуру во время его рабо-  
ты в гималайском Ananda Spa.  
Расстелив коврик на лужайке,  
в первую очередь он обучит вас  
асанам, улучшающим осанку  
и координацию. Потом час ба-  
зовой хатха-йоги и полчаса  
пранаямы, которая научит  
расслабляться и правильно ды-

ров. — А после каждого бло-  
ка подтягиваний, отжиманий,  
прыжков, рывков и «углов» от-  
дыхаем три минуты». На одно-  
образии никто не жалуется:  
гантели, утяжелители и штанги  
в арсенале Ильи позволяют ра-  
ботать над трицепсами и прес-  
сом каждый раз по-разному.  
Цена — 3300 руб. за индивидуаль-  
ную тренировку.

## 9 Гольф

**«Целевое Гольф и Поло  
Клуб», Московская обл.,  
56-й км Дмитровского ш.,  
тел.: (495) 980 6301.**

Отучившись у «мастодонта» Ро-  
берта Бейкера в Майами, тре-

нер Артем Нестеров выиграл  
в 2002-м чемпионат России  
по гольфу, а теперь в загород-  
ной Мекке аристократичес-  
ких видов спорта тренирует  
солидных бизнесменов и их  
отпрысков. Овладевая хитрой  
терминологией, правильной  
стойкой, хватом и замахом,  
первые месяцы школяры про-  
водят на тренировочном поле  
и у гольф-симулятора. За один  
матч вы отобьете под двести  
мячей и пройдете семь кило-  
метров от первой до восемна-  
дцатой лунки. Так что «под-  
стелите соломку» и запишитесь  
в бассейн: первое время спину  
будет ломить.  
Цена — 5000 руб. за индивидуаль-  
ное занятие.



1. Цветочно-фруктовый аромат Eau de Lacoste, 50 мл, 2776 руб., Lacoste.
2. Сжигающая жир БАД Défiligne Day & Night Fat Burner, 1390 руб., Yves Rocher.
3. Антицеллюлитный крем-гель Intelligence Minceur, 1120 руб., Dr. Pierre Ricaud.
4. Моделирующий гель с массажем Cellu Destock Expert, 1880 руб., Vichy.
5. Концентрат для борьбы с целлюлитом Celluli Eraser, 1990 руб., Biotherm.



## 10 «Линия тела»

**«Школа скандинав-  
ской ходьбы»,  
тел.: (495) 644 9058,  
[www.schoolnw.ru](http://www.schoolnw.ru).**

«В новой программе я комби-  
нирую «похудательную»  
скандинавскую ходьбу  
и пилатес индивидуально  
для каждого клиента», —  
объясняет выпускница не-  
мецкого института сканди-  
навской ходьбы Анастасия  
Полетаева. За три-четыре по-  
лтора часов занятия на Во-  
робьевых вы скинете до трех  
килограммов, попрощаетесь  
с «галифе», разомнете позво-  
ночник, прокачаете пресс и на-  
дышитесь озоном.  
Цена — от 3500 руб. за индивиду-  
альную тренировку.

## Новые outdoor- тренировки напоминают «быстрые старты», а их участ- ники — точеных школьников.

### Body & Earth Training

Club, «Золотые  
Ярская, 1г,  
(926) 788 8338.

Тренировка — настоящий  
«спринт» — рассказывает ма-  
стер по легкой атлетике  
Александр Савельев. — За полто-  
ра часа успеваем доехать  
до площадки  
от клуба, сделать  
упражнения, по-  
делить двадцать  
«интервалок» — с пет-  
лями, брусьями и турни-  
рами на «базу»,  
ключевую выносли-  
вость и укрепление  
сердца. Устраивать  
«спринт» Ксения реко-  
мендует два раза в неделю.  
Цена — 1000 руб. за групповую  
тренировку для членов клуба.

шать. «Познавать душу и тело  
на свежем воздухе гораздо про-  
дуктивнее», — рапортуют кли-  
ентки Сушила, среди которых  
журналист Ксения Чилингаро-  
ва и Светлана Бондарчук  
(Hello!). Остается проверить.  
Цена — 4826 руб. за индивидуаль-  
ное занятие.

## 8 Интервальная тренировка

**ELSE Club,  
Иваньковское ш., 5,  
тел.: (495) 234 4444.**

«После кардиоразминки  
и кульбитов на спортплощадке  
мы делим упражнения на три  
раунда по двенадцать ми-  
нут», — рассказывает о своей  
спартанской тренировке мас-  
тер спорта по плаванию, тре-  
нер-универсал и магистр  
журналистики Илья Заха-



Роман Орлов (Pro Trener)  
в Нескучном саду.