

SECCIÓN COORDINADA POR EDURNE URRETA

'Shopping' / Nuevos gimnasios

Body Code y 'fitness' en un palacio

MARTA DE LA CALZADA

El concepto de ejercicio en el gimnasio está cambiando porque sudar la camiseta también puede ser *cool*. Lo que ahora se lleva es relajarse y eliminar energías acumuladas... en un palacio. Dos maravillosos espacios del centro de Madrid dedicados al bienestar y cuidado personal, la Casa Palacio Atocha y el Spa Excellence, en el palacio de Santa Ana, han revolucionado el panorama del deporte urbano.

Junto a la plaza de Santa Ana, en el renovado barrio de las Letras, un palacete del siglo XIX, el antiguo palacio de Ariza, se ha convertido en un moderno centro de ocio integral basado en una filosofía: la del servicio y trato personalizado. Sus dos socios y fundadores, Jaime Rodríguez y David Garzón, con una larga trayectoria en el sector deportivo, han importado de Estados Unidos e Inglaterra los métodos más avanzados y las máquinas que causan furor entre las famosas de Hollywood.

«Tratamos de buscar la diferenciación a través de los detalles porque no queremos que nuestros clientes vengan a entrenar y ya está. No queríamos un gimnasio más, sino un centro de ocio, de viajes, eventos... donde te sientas mimado y atendido», comenta David. Por eso entre sesión y sesión de gimnasia se puede picotear fruta, tomar un zumo o un té o utilizar uno de los ordenadores a disposición de los clientes para conectarse a Internet.

En lo que en un tiempo fue un majestuoso salón de baile se encuentra la zona de *fitness*, donde se realizan los ejercicios cardiovasculares, estiramientos, calentamientos o peso libre y donde se imparten en grupos reducidos, de cuatro a seis personas, clases de yoga, pilates o *spinning*.

En esta primera planta se practica el Kinesis (movimiento, en griego), la última tecnología en el ámbito del *techno-gym*. Se trata de una llamativa máquina que, a base de poleas regulables, permite la realización de todos los movimientos habituales de otros deportes y de la vida cotidiana (desde el movimiento que efectúas al coger a un niño en brazos hasta reproducir un *swing*). La plataforma vibratoria, famosa por ser la favorita de Madonna, es otro de sus grandes reclamos. En sólo un minuto y medio se logra hacer el trabajo muscular que implicaría correr durante media hora.

La parte baja está ocupada por el circuito termal, las cabinas de masaje, hidroterapia o tratamientos corporales y faciales. Cuentan con un listado de tratamientos amplísimo que abarca desde el



ELVIS Y PEGASUS. De arriba abajo: una de las salas del Spa Excellence; clases en Body Code con el equipo Elvis, el SpheralMind y la máquina Pegasus. Cabina de tratamiento de Spa Excellence.



Clase de Body Code en la Casa Palacio Atocha. El MasterStretch se engancha a las zapatillas para re-

vino, la frutoterapia y masajes para aminorar la sensación de *jet-lag* hasta el denominado espuma marina, un curioso tratamiento que evoca el instante en que las olas rompen al llegar a la orilla.

La oferta se completa con la organización de actividades externas al aire libre (esquí, golf, paddel..) y de un club social con cenas, cócteles o fiestas para sus socios. Su cuota mensual es de 120 euros al mes pero existe la posibilidad de pasar un día entero en sus instalaciones por 30 euros.

No muy lejos de allí se encuentra la espectacular Casa Palacio Atocha, que ha incluido la práctica del Body Code en su oferta multidisciplinar, que incluye música, artes plásticas, danza y gastronomía (tiene uno de los mejores restaurantes de la ciudad,

Alborque).

El Body Code, implantado desde Italia por su precursor, el bailarín Pino Carbone, pretende favorecer no sólo la capacidad física del individuo, sino también su bienestar espiritual. Su técnica se basa en principios básicos de la gimnasia tradicional y de la danza con el fin de conseguir incrementar el grado de movilidad, flexibilidad, coordinación, capacidad pulmonar, buen humor y autoestima a través de seis originales aparatos hechos a mano, personalizados para cada movimiento específico y adaptables a cualquier peso corporal y nivel de fuerza.

A pesar de que lo puede practicar todo el mundo, los ejercicios planteados por este nuevo sistema son especialmente beneficiosos para bailarines,

DOS NUEVOS ESPACIOS, UBICADOS EN ESPECTACULARES PALACETES EN EL CENTRO DE LA CIUDAD, HAN REVOLUCIONADO EL 'FITNESS' URBANO



GEOMETRIX. Ideado con fines terapéuticos y de rehabilitación. Body Code.

M2



Realizar movimientos basculantes de tobillos, reforzando músculos, flexibilidad y equilibrio. / DIEGO SINOVA



SPA EXCELLENCE. El Palacio alberga un completo centro de ocio y bienestar: bicicletas para spinning, la piscina del circuito termal y una de las cabinas de tratamiento para terapias orientales.

deportistas, personas con vidas sedentarias que no practican deporte habitualmente o que precisan recuperarse de lesiones. Cada sesión cuesta 26 euros.

El Body Code bebe del Feng Shui: la ley del silencio rige en todos aquellos espacios donde se practique porque la tranquilidad es una parte terapéutica importante. «El trabajo en silencio favorece la concentración y la conexión profunda con los movimientos, lo que genera un ambiente armónico y agradable que proporciona energía positiva», explica Mariluz, una de las instructoras del centro.

Esta nueva técnica no se limita únicamente al cuidado del cuerpo, sino que tiene efectos ampliamente positivos en la esfera psicológica. Según Pino Carbone, «tanto la postura como la forma en que nos movemos están controlados por aspectos psicológicos y emocionales».

En este gimnasio se aborda al cliente de una manera psicológica en el convencimiento de que gran parte de los problemas y preocupaciones del día a día se manifiestan en nuestra postura corporal. «Es común ver a personas tímidas o deprimidas que caminan encogidas o replegadas... parte de los problemas psicológicos son rápidamente somatizados por el cuerpo en forma de posturas incorrectas y perjudiciales», señala Mariluz. El Body Code aborda, así, todas las posibles patologías o hechos que nos hayan podido afectar expresándolas a través del movimiento. La visión introspectiva del deporte.

Spa Excellence Palacio de Santa Ana. Plaza del Ángel, 6. Tel.: 91 523 40 65. **Casa Palacio Atocha.** Atocha, 34. Tel.: 902 203 025.



Materiales reciclados y un mural son los elementos decorativos de la tienda. / D SINOVA

De compras en...

Walk in Progress

M. D L C

No es una tienda al uso, ni siquiera mantiene la rompedora estética de los locales de Camper porque su diseño es provisional. La tienda Walk in Progress, que abrió sus puertas hace unos meses en la calle de

interactivo y con un mobiliario hecho a base de materiales reciclados, posibilita la apertura de tiendas Camper antes de que el diseño y decoración definitivos estén terminados. Entre nueve y doce meses después de la apertura de una tienda Walk in Progress se reabre la tienda Camper con el diseño final.

Con esta idea como objetivo, la realización también es sencilla, rápida y de bajo presupuesto. El espacio central es decorado con una mesa hecha a base de cajas de zapatos en la que se exponen los modelos de la temporada. Las paredes blancas y la frase «Imagina un mundo mejor» invitan a los consumidores a plasmar sus pensamientos, mensajes, impresiones con unos rotuladores que se facilitan en el propio establecimiento.

El éxito es rotundo. Quienes entran immortalizan fotográficamente sus firmas, dibujos o lemas con frases como «Peter Pan loves Wendy», «Viva Malasaña» o «Con mis Camper piso fuerte». Mientras escribe, el cliente se decide entre unos zapatos Wabi o unos City Life, 8 por ejemplo.

Los modelos clásicos de siempre (los Twins, Pelotas, Catalinas...) se mezclan esta temporada con las novedades para la próxima primavera-verano, como los Peu Rambla y las zapatillas Imar, diseñadas para la Copa del Rey de vela, que prometen ser el éxito de la temporada.

La tienda será reformada en breve para transformarse en un espacio con diseño definitivo. Mientras tanto, este proyecto único, útil y reciclable no deja indiferente a los amantes de la comodidad. Los zapatos, 100% Camper.

Walk in Progress. Fuencarral, 42. Tel.: 91 531 23 47.



Coquetas merceditas de diferentes estilos. De izda. a dcha: 99 €, 105 € y 140 €.



Zapatillas Imar, un éxito creado para la Copa del Rey de vela 2007. 110 €.



Un guiño a Barcelona con la nueva línea Peu Rambla, de 50 a 115 €, según el modelo.

Fuencarral, es el séptimo local de la firma mallorquina en Madrid. Aunque aquí se encuentran las colecciones habituales de Camper, la filosofía de los Walk in Progress es diferente: con un diseño temporal, provisional,