

on line



Kira, en la Galería Materna y Herencia, con camisa blanca MAJE; shorts y camisa de cuadros LEVI'S y mochila MALABABA.

blogs.woman.es/kira-miro

¡Reinvéntate!

Kira Miró, adicta al deporte, te descubre *nuevas disciplinas* con las que ponerte en forma. ¡Si te motiva, no te pierdas su blog!



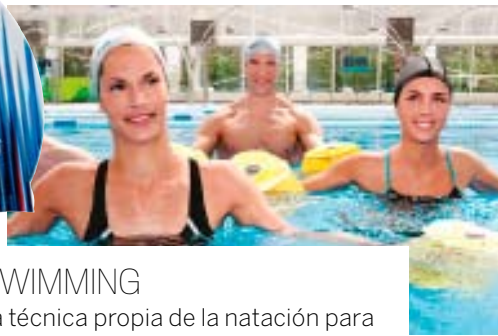
Tabla LIQUID SHREDDER (680 €).

SUP YOGA

Originaria de Florida, se trata de practicar distintas posturas de hatha yoga y de pilates trabajando sobre una tabla de sup (stand up paddle), para potenciar la coordinación y el equilibrio. Pruébalo en el Up Surf Club (25 a 35 €/sesión). upsurfclub.org



Gorro SPEEDO (25€).

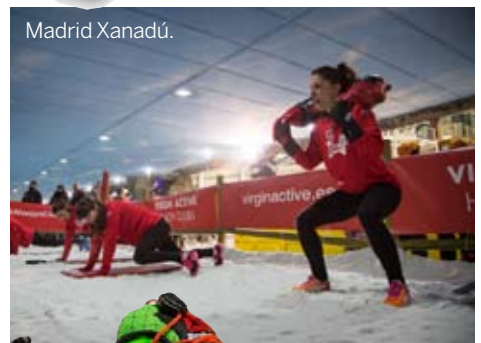


AQUASWIMMING

Fusiona la técnica propia de la natación para mejorar la calidad del nado con ejercicios de Aquagym. En los Clubes DiR (xx €), dir.cat

THE GRID SNOWBURN

Modalidad en la que se queman hasta 400 calorías!, ya que nuestro metabolismo se acelera para compensar el frío y se trabajan más de 15 músculos, ganando resistencia aeróbica. En SnowZone. madridsnowzone.com



Madrid Xanadú.

Guantes ADIDAS (45€).



Zapatillas REEBOK (110€).



MIHABOXING

Si sumas al boxeo la electroestimulación reafirmarás tu silueta, contrayendo hasta 350 músculos. En Caroli Health Club (100 €/10 sesiones).

PARTICIPA EN woman@grupozeta.es

¡Escríbenos este mes! Envía tu opinión y gana un LOTE COMPLETO DE LADIVAL compuesto por un Pack Antiedad y un Pack Bronceado sano y saludable. Este verano, confía en la marca experta en protección solar y... ¡Disfruta solo de lo bueno del sol! www.ladival.es



Encuesta en woman.es

Con el buen tiempo, ¿prefieres un entrenamiento outdoor? Responde y consigue un BIQUINI CHINROSE y un BAÑADOR AMARILIS, ambos de ODECLÁS. Los bañadores y biquinis deportivos Odeclás son prendas imprescindibles para practicar deportes acuáticos. Sus patronajes bien estudiados y su confección con materiales de larga duración hacen de ellos la mejor opción para practicar deporte con comodidad y estilo. Tallas XS a XL. www.odeclassport.com

POR ESTER AGUADO. FOTOGRAFÍA CRISTINA LÓPEZ. ESTILISMO BEATRIZ VALDIVIA. PELLUQUERÍA Y MAQUILLAJE: NATALIA BELDA.