

È arrivata la **spa-lestra** L'idea fitness di Dean e Dan

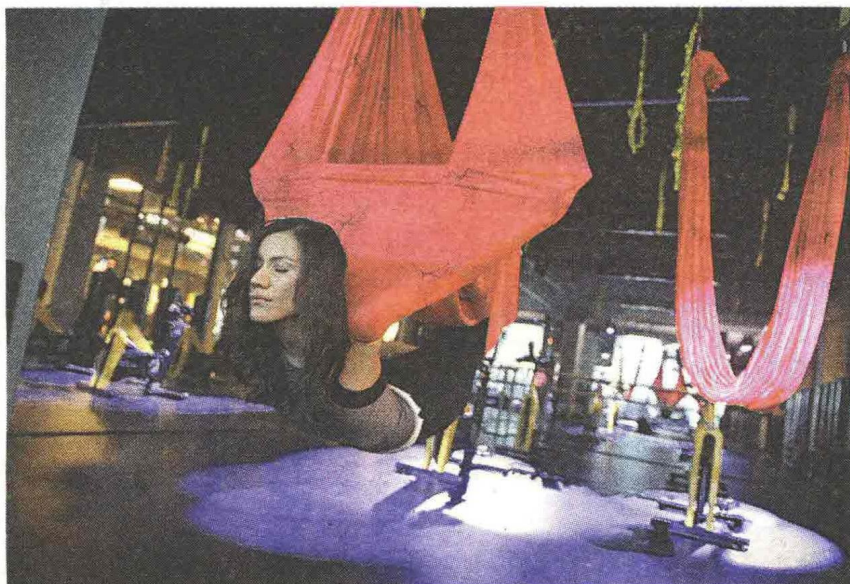
Nel capoluogo lombardo la Ceresio 7 degli stilisti di Dsquared2

di **Silvia Nani**

Dall'elegante ingresso razionalista, arredato con colori morbidi e tocchi metallici, nessuno potrebbe supporre la presenza a pochi passi di una palestra con spa. Basta però scendere la scalinata per ritrovarsi in un'atmosfera più cruda, addolcita da richiami alla sobrietà sofisticata del palazzo: pavimento in gomma nera, pareti in pietra, soffitto industriale, finiture in ottone avvolgono un ampio ambiente rettangolare scandito da panche, anelli e moderni attrezzi ginnici. Siamo nel sottopiano dell'edificio milanese che negli anni 30 fu la prima sede dell'Enel e oggi è il quartier generale del marchio fashion Dsquared2, con ristorante e doppia piscina sul tetto, a cui ora si affianca la Ceresio 7 Gym & Spa.

Quasi due anni di lavoro per ricavare nel seminterrato i circa 1800 metri quadrati che ospitano la palestra nel piano inferiore, la spa con piscina al livello sotterraneo e all'ammezzato la zona trattamenti, presidio milanese del marchio Biologique Recherche. Tre declinazioni del benessere ma nell'idea di Dean e Dan Caten, stilisti e anima di Dsquared2, unite da stretta correlazione: «Stare bene per noi significa pranzare in un ambiente piacevole, rilassarsi a bordo piscina e occuparci della cura del nostro corpo, dagli esercizi fisici giusti a un bagno turco e concludere con un massaggio personalizzato. Tutto in un unico luogo, come avviene nei club che ci capita di frequentare nei nostri viaggi. L'idea è stata quindi replicare il concetto qui».

A chi viene per la prima volta è proposto un test medico, per mettere a fuoco bilanciamento ormonale, metabolismo, massa grassa e muscolare, e un'analisi posturale, che, uniti, diventano il punto di partenza per il pro-



Benessere totale

Sopra, esercizi nell'area fitness del Ceresio 7 Gym & Spa. Sotto, gli stilisti Dean e Dan Caten di Dsquared2, autori del progetto, nella zona piscina realizzata in pietra (foto Lapresse/Matteo Corner)

gramma fitness individuale a seguire: da soli, attraverso una sequenza preimpostata, o con il personal trainer. «Noi per esempio pratichiamo un allenamento funzionale a corpo libero con attrezzi, dal kettlebell alle corde, con esercizi base di crossfit. Ma lavoriamo anche sul potenziamento. Sempre seguiti dal nostro personal trainer», raccontano i Caten. Zona pilates e spinning, climbing, barré, tre tipologie di yoga: nella palestra si alternano le varie aree, nascoste dietro portali che sembrano le chiusure stagne di una nave. Al

livello inferiore l'atmosfera diventa ovattata: dagli spogliatoi con armadietti in legno scuro e ottone al corridoio della spa. Tra luci soffuse e il filo conduttore di pietra e metalli, si susseguono il bagno turco, sauna e criosauna, stanza per la talassoterapia e la crioterapia, mentre l'altro lato del corridoio offre zone nascoste per l'acqua e nicchie attrezzate con snack: «Per ora mele verdi e frutta disidratata. Ma introdurremo anche gli estratti di frutta». Ultimo ambiente la piscina, con vasca a nastro in pietra circondata da rilassanti pareti azzurrate.

Si sale al tempio del trattamento **Biologique Recherche**, stanze e salottini color crema stile anni 30, regno del guru André Malbert, visagista di fiducia di attrici e regnanti (da Catherine Deneuve ai principi di Monaco): «Ci segue da sempre e abbiamo voluto portarlo qui», dicono i Caten di lui, che agisce con una manualità particolare secondo protocolli individuali, mai uguali, usando prodotti totalmente naturali e tecniche messi a punto per il marchio dai medici dell'Institut Pasteur. Non resta che provare l'esperienza completa per rituffarsi, rigenerati, nel caos della città.

