

ABBIAMO SCELTO

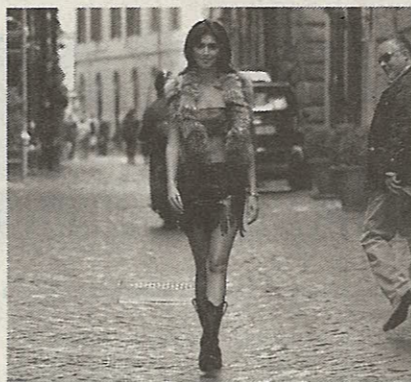
SOCIETÀ & COSTUME

ABBIGLIAMENTO

Dov'era una casa chiusa nasce il palazzetto della moda

Uno storico edificio di quattro piani trasformato in un moderno e raffinato store dove si può trovare dal jeans all'accessorio di tendenza, al montone lavorato come una pelliccia di astrakan. E' il palazzetto de Carlis, uno dei marchi più prestigiosi della pellicceria italiana anche all'estero. «Quando abbiamo aperto 30 anni fa raccontano Carla e Rodolfo de Carlis - via Vittoria era una strada di botteghe artigiane. Da un piccolo laboratorio abbiamo poi acquisito nel tempo l'intero palazzo, famoso per essere stato fino agli anni '40 la più lussuosa casa chiusa di Roma». Sugli scaffali anche minigonne di pelle di anguilla (nella foto, indossata da una modella), maglieria pregiata, cachemire, e accessori, leggerissimi gilet.

DE CARLIS, via Vittoria 11, inaugurazione oggi alle 18.30, tel. 06.3611038



EX MATTATOIO

Carciofi, lenticchie & C. in assaggio i prodotti tipici

Carciofi di Sezze, lenticchie di Onano, funghi dei Castelli: sono solo alcuni dei «protagonisti» della terza Fiera regionale dei prodotti tipici enogastronomici che prende il via domani all'ex Mattatoio. Organizzata da «Gusti del Lazio» con Coldiretti, la manifestazione propone degustazioni di prodotti tipici e biologici, incontri con i produttori, convegni, itinerari guidati enogastronomici e ristorante tematico. Domani giornata riservata agli operatori. Da venerdì apertura al pubblico.

GUSTI DEL LAZIO ex Mattatoio di Testaccio, 7-10 novembre, ingresso libero, info: 06.4073090



CORSI

Training autogeno: stage gratis a novembre

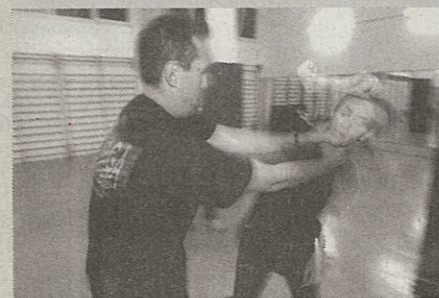
Rilassarsi senza bisogno di farmaci o prodotti d'erboristeria, usando solo il potere della mente. Novembre dedicato al Training autogeno, nella versione originale di JH Schultz (integrata da tecniche varie in cui i risultati sono valutati con test neurofisiologici) presso l'Associazione Alphatime, che organizza 4 stage gratuiti a numero chiuso. Per partecipare occorre prenotarsi. Domani, dalle 20.30 alle 22, si terrà il primo incontro, gli altri appuntamenti sono per il 14, il 18 e il 26.

ACCADEMIA DEL NUOTO via Poggio Ameno 61, ore 20.30-22. Info: 06.5940169

SENZA PAURA



GIÙ LE MANI Simulazione di aggressione a sfondo sessuale: Agnese atterra l'istruttore



STRETTA AL COLLO A Ilaria bastano poche mosse per liberarsi da una stretta al collo



COLPO BASSO Francesca si difende con un calcio al basso ventre (fotoservizio Ciofani)

Primo corso: molte le donne iscritte, per imparare a difendersi dalle aggressioni

La mossa di Jennifer

Successo del Krav Maga: tecnica di combattimento lanciata dal film della Lopez

Sono state minacciate con un coltello, hanno rischiato di essere violentate o hanno subito molestie. Storie di donne cui la città, di notte in particolare, incute timore. Che fare, allora? Iscrivere ad un corso di Krav Maga. Né arte marziale, né sport da ring, il Krav Maga è una tecnica di combattimento ravvicinato ideata negli anni '40 da Imi Lichtenfeld.

Francesca, era stata ferita a coltellate dall'ex fidanzato: «Adesso saprei come reagire»

Usata fino a vent'anni fa solo dai corpi speciali israeliani, è stata poi adattata ai civili. Un anno fa il boom negli Usa, grazie al film di Jennifer Lopez

Enough, che ora sta per uscire anche in Italia, dove la tecnica di difesa si è già diffusa ad opera di associazioni come il Centro Studi Krav Maga (Cskm).

La caratteristica principale del Krav Maga? La praticità. «Non importa come e dove colpite. Conta riportare la pelle a casa - sottolinea Antonio Fragassi, direttore tecnico Cskm del Lazio -. Ho partecipato ad un corso. All'inizio era visto come un master per chi come me ope-

ra nella sicurezza. Adesso, anche grazie al film della Lopez, si sta commercializzando. Ma va detto che l'impatto è forte. Le mosse sono crude». Le dita negli occhi sono l'abc del Krav Maga, definito «la quintessenza del combattimento». «Non è estetico - spiega ancora Fragassi - come le arti marziali. Prepara psicologicamente alla

strada, che è ben diversa dalla palestra». Dopo il tutto esaurito di un corso a Monterotondo, Fragassi tiene, da un mese, lezioni anche a Roma. Nella storica palestra della Polisportiva A.I.G., vicino all'Olimpico. E gli adepti, soprattutto ragazze, aumentano vorticosamente. «Ti dà sicurezza. Io avevo paura a prendere la metro da so-

la», racconta Francesca, che lavora in una gelateria con Agnese. Le ferite del coltello provocate dall'ex fidanzato sono difficili da lenire. «All'inizio del corso - ammette Agnese - urlavo e avevo paura. Ora, sento, saprei reagire». Il maestro simula un attacco e lei lo fa volare a terra. Rosita, invece, scappa quando vede un coltello: «Sono passati anni dal tentativo di violenza subito nel portone di casa, ma non dimentico. Non salgo mai in ascensore con estranei».

«Occorrono sei mesi - avverte Fragassi - per acquisire una buona preparazione». Eppure Ilaria, tutta «pelle ed ossa», dopo sole due settimane, è in grado di liberarsi da un'aggressione con pistola con naturalezza spettacolare. Il gruppo, a cui Antonio rifila urla da marine, ha due allieve speciali. Sua moglie, Annamaria, e la figlia, Giorgia, bellissima bimba di otto anni. Il papà la tira per un braccio e lei lo sbilancia con una gamba. «Ci sono tecniche per i bambini per liberarsi se un adulto li vuole portare via».

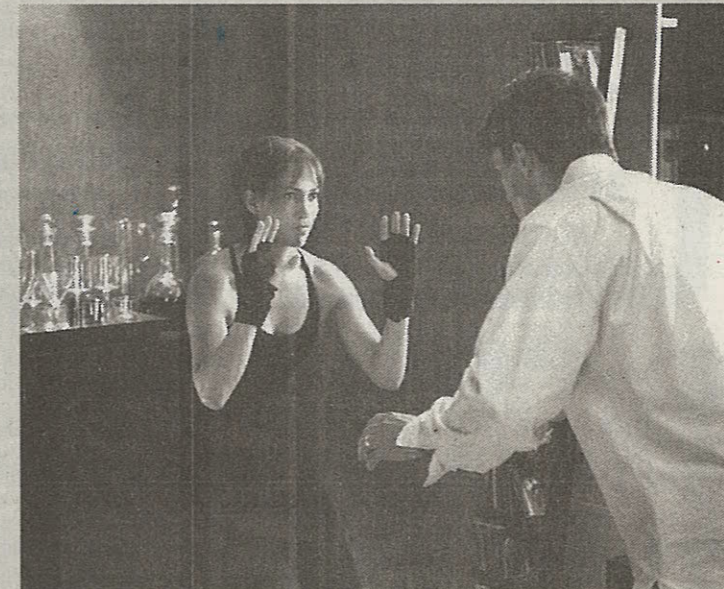
Roberto Stracca

KRAV MAGA Polisportiva A.I.G., lungotevere Maresciallo Cadorna 31, lun., merc. e ven. (21-23), info 329.8129326 e 06.32111002



GIOCO DA BAMBINI Un'allieva di Krav Maga affronta un istruttore armato di coltello: la tecnica può essere insegnata ai bambini

DAL 29 AL CINEMA



Per il film, 4 mesi d'allenamento

È il sex symbol globale. Ed è anche, a tutti gli effetti, l'icona della donna del nuovo millennio. Decisa ma, soprattutto, forte. Molto forte. Jennifer Lopez, trentaduenne d'origini portoricane, nata e cresciuta nel Bronx, ha un «corpo da reatto», titolo di un film non suo ma che le si ritaglia a pennello. Fisico modellato, negli ultimi tempi, anche dal Krav Maga, la tecnica di combattimento dell'esercito israeliano. Dopo anni d'aerobica e kick boxing (di cui fornisce prova in Money Train), l'avvenente attrice e cantante si è sottoposta, per 4 mesi, al duro addestramento di Krav Maga, per girare Enough, che il 29 novembre uscirà nelle sale italiane con il titolo «Via dall'incubo». Il film è la storia di Slim, cameriera che prova a fuggire da un marito violento. Canovaccio non originale, che riserva, però, un colpo a sorpresa: Slim non si rassegna e reagisce. Impara come difendersi prendendo lezioni di Krav Maga. E quando rincontra il marito, gli dimostra che ne ha avuto «abbastanza» (in inglese: enough). Una resa dei conti senza esclusione di colpi, da cui Slim-Jennifer esce vincitrice: combattiva eppure sensuale. Il Krav Maga, insomma, può abbellire le donne. Oltre che renderle più sicure. (R. St.)

POP, ROCK E ...
SCO Verve, quando i dj resuscitano vecchie hit

Suzuki Alto. Un'occasione così se non la vedi non ci credi. È piccola, comoda, economica (oltre 20 km con un litro) e oggi ancora più conveniente: 500 euro di ecoincentivi oltre agli incentivi statali. I.L.I. 16V, iniezione multipoint Doppio airbag, servosterzo, alzacristalli elettrici anteriori e chiusura centralizzata di serie. A partire da 7.490 euro.

SUZUKI
UNA STRADA TUTTA TUA

TRADIZIONALE
PIÙ vetrina che cucina ma il menù rassicura