

GRAZIA 19/10/04

Torino

A LEZIONE DI NUOTO Un corso in acqua tenuto da chi, per professione, ha a che fare con il... fuoco. Presso la piscina della caserma dei Vigili del Fuoco di Torino (che festeggia quest'anno il 180esimo anniversario della nascita del Corpo in città) si tengono infatti una serie di lezioni per apprendere i segreti dello stile libero e del delfino, il lunedì e il giovedì. Dal primo pomeriggio fino alle 19.10 un corso riservato ai piccoli nuotatori (dai 3 ai 14 anni); la sera, fino alle 22.30 agli adulti. La piscina dei Vigili è in C.so Regina Margherita 330, tel. 011/7422339.



ti al pubblico: all'interno stand di artigiani, antiquari, artisti e hobbisti; all'esterno, i vivaisti. Musica antica e assaggi gastronomici completano il quadro. Visite anche a chiesette, musei e ville dei dintorni. Info: 0431/93217; info@castellodistrassoldo.it.

Trieste

L'ANTARTIDE AL MUSEO Esplorazioni, storiografie, carte storiche, spedizioni e pionieri. E' stata appena inaugurata nel capoluogo triestino la terza sede del museo nazionale dedicato all'Antartide. Organizzata in tre sezioni, si aggiunge a quelle di Genova, specializzata nella biologia antartica (nella foto: pinguini) e di Siena, focalizzata sullo studio delle rocce. Particolare spazio è destinato alla storia delle esplorazioni italiane a partire dai primi del '900. Aperta tutti i giorni, tranne il martedì, dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19, tel. 040/3755565.



Treviso

FOLLINA: UN NOTTE IN ABBAZIA Nel centro storico di Follina, immerso nella quiete delle Prealpi venete, si trova l'«Hotel Villa Abbazia». La struttura, all'interno di un complesso seicentesco, accoglie gli ospiti con atmosfere d'altri tempi. Stanze e saloni arredati con pezzi d'antiquariato, sete e quadri, e la prima colazione servita in terrazzo riportano agli usi delle antiche residenze private. E nel ristorante «La corte» si possono assaggiare i piatti tradizionali della cucina veneta. Piazza IV Novembre 3, telefono 0438/971277.

Genova

VINO E DINTORNI Sono sempre più diffusi, ma solo alcuni di essi sono davvero... doc. Stiamo parlando dei *wine bar*, locali dove gustare pietanze golose accompagnate da una robusta varietà di vini nazionali. Tra gli indirizzi da annotare in agenda c'è la «Cantina dell'Arcimboldo al Molo»: un locale dove alla scelta di vini – che spazia da quelli piemontesi a quelli toscani – si affiancano vere e proprie prelibatezze come taglieri di salumi e formaggi. Via del Molo, telefono: 010/255646.

Milano

MASSAGGI CON I FIORI Li abbiamo sempre coltivati, amandone colori e profumi. Ma ora, nel centro «L'arte del massaggio» (Via Milani 3, telefono 02/70636187), i fiori ci regalano benessere anche attraverso i massaggi. Qualche esempio? Rododendro (nella foto) e rosmarino sono ideali per chi soffre di apatia e depressione, mentre la mandorla aiuta chi è troppo indeciso. Insomma: gocce ed estratti di fiori, uniti a un sapiente massaggio, possono far recuperare l'equilibrio fisico e psichico. Si può anche prenotare un massaggio gratuito.



flash!

MONTEGROTTO TERME (PD).

Il benessere? E' anche una questione di... coccole. Per scoprirlo ecco il workshop «Le carezze come nutrimento», l'11 e il 12 dicembre a Montegrotto Terme. Due giorni per capire come le carezze ricevute (o date) influenzano la qualità del nostro vivere. Iscrizioni entro il 15 ottobre c/o il Centro Berne di Milano (tel. 02/4987357).

MORBEGNO (SO) Dal 14 al 17 ottobre, al polo fieristico (in via Passerini 7/8), si terrà la fiera dei prodotti della montagna lombarda e la 97ª mostra del bitto. Info: 0342/601140, www.mostradelbitto.it.

Udine

CERVIGNANO: CASTELLI APERTI La storia, la creatività e l'ambiente saranno i protagonisti della manifestazione che si terrà il 23 e il 24 ottobre nei castelli di Strassoldo a Cervignano del Friuli. I manieri medievali, ancora oggi abitati dai discendenti dei fondatori, verranno aper-