In vacanza spopola il Welfie, il workout selfie: ecco 7 hotel in cui farne uno

Hotels.com ha diffuso una nuova ricerca che rivela come i giovani viaggiatori rinuncino a spiagge e birre per una vacanza come quelle dei vip, a base di fitness e movimento. Per questa estate è previsto un vero e proprio boom di **welfie**, sostanzialmente i selfie fatti durante sessioni di allenamento (wealth selfie o workout selfie)

I risultati della ricerca di Hotels.com sull' "**Activacation**" (le attività in vacanza) mostrano che il 68% dei giovani italiani tra i 18 e i 35 anni considera il mantenersi in forma uno degli aspetti più importanti delle loro vacanze, mentre per gli adulti tra i 35 e i 54 anni la percentuale si attesta al 26%.

La ricerca mostra come il successo crescente della **vacanza "sportiva"** sia dovuto alla folta schiera di fitness influencer che sui social media uniscono sole, mare e sport. I social infatti sono pronti per rendere il welfie una tendenza di questa estate, con i giovani viaggiatori che preferiscono postare selfie che li ritraggono sudati per i loro allenamenti (18%) al posto di uno scatto sexy in costume (10%).

In generale i **millennials**, nati dal 1982 al 2000, sono alla ricerca di vacanze più ricche e insolite e ammettono che utilizzano lo sport come mezzo per fare nuove amicizie (25%) e visitare nuovi posti da una prospettiva diversa dal solito (26%). La voglia di creare momenti speciali da ricordare (40%) e mostrare sui social network quanto si stiano divertendo (18%) sono le altre due opzioni tra le più votate.

Molti viaggiatori sono felici di rinunciare alla buona tavola (36%), al relax (26%), alle attrazioni locali e ai giri turistici (22%) e anche all'alcool (24%) per fare sport durante le vacanze. Fare sport è diventata una componente così importante nelle vacanze, che la richiesta di attrezzature dall'elevato standard qualitativo è notevolmente aumentata. Attrezzature all'avanguardia (25%), personal training (23%), menù salutistici (17%) e un'offerta di tecnologie fitness portatili (15%) sono le caratteristiche che portano alla scelta dell'hotel.

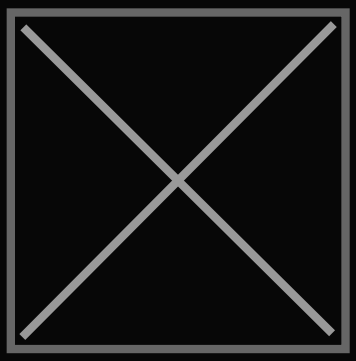
Mentre gli uomini si dedicano ad attività sportive più impegnative, come kayak (20%), beach volley (41%) e pugilato (9%), il 30% delle donne preferisce discipline come il pilates e lo yoga.

Le cinque attività che i viaggiatori sarebbero disposti a provare sono:

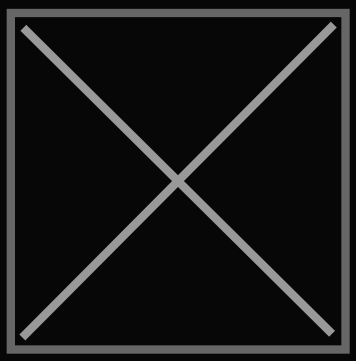
- Allenamenti a corpo libero (52%)
- Attività fisiche all’aperto, come alpinismo o escursionismo (41%)
- Allenamento con personal trainer (32%)
- Allenamento di gruppo, ad esempio cross-fit (27%)
- Attività per perdere peso (24%)

Isabelle Pinson, Vice Presidente EMEA del brand Hotels.com ha dichiarato: “Siamo contenti che le persone interpretino lo sport come un modo attraverso il quale vivere vacanze più gratificanti. C’è stata una vera e propria rivoluzione tra le priorità delle vacanze, e oggi i viaggiatori millennials pretendono di più. I social media giocano un ruolo fondamentale, poichè i giovani vogliono condividere la loro vita con un semplice click, e il fitness è l’ultimo trend che si sta diffondendo. La presenza di diverse opzioni è diventata così importante che adesso i giovani scelgono l’hotel se permette loro di mantenersi in forma – e gli hotel stanno alzando la posta in palio. Dalla palestra sull’albero dove fare spinning a St.Lucia, ai tour guidati per visitare il Marocco a base di running, esistono delle opportunità incredibili per una bella vacanza sportiva”.

Ecco quindi 7 hotel esclusivi in cui allenarsi e dove i viaggiatori possono postare "welfie" di sicuro effetto:



Westin Verasa Napa, California Grazie al nuovo programma di noleggio dell’attrezzatura, gli ospiti del Westin Verasa Napa possono usare le scarpe e i vestiti del brand New Balance durante la loro permanenza. Puoi andare da solo o guidato dal running concierge per il paese del vino. La palestra e la piscina offrono opzioni mirate sul fitness, e il menu special “SuperFood Rx” garantisce pasti sempre salutari.



1711 Ti Sana Detox Retreat & Spa, **Milano** Perfetto per una cura detox, per perdere peso e per migliorare il proprio stile di vita, gli ospiti sono invitati a rivitalizzarsi e prendersi cura di loro stessi in un ambiente tranquillo. Con un approccio al benessere a 360°, TiSana's firma "Healtheatarian", il programma su misura che unisce dieta vegana organica, fisioterapia e cure olistiche per far sentire gli ospiti riposati e rigenerati.



Park Hyatt Tokyo, Tokyo Una palestra al 47esimo piano di un grattacielo!

La sala di ginnastica e aerobica fiancheggia entrambi i lati della piscina sul 47esimo piano di vetro dell'hotel, offrendo una vista mozzafiato di Tokyo e dei pendii sacri del Monte Fuji. La palestra è dotata dell'attrezzatura LifeFitness, e i personal trainer seguono gli ospiti e gli iscritti con pragrammi su misura. Naturalmente, puoi anche fare qualche vasca. La piscina è fantastica.

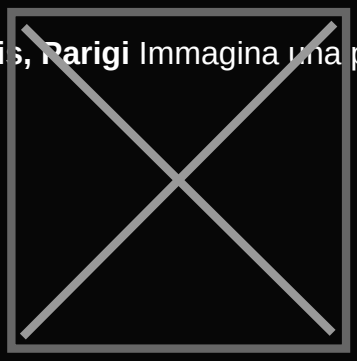


Riyad El Cadi, Marocco L'Hotel Riyad El Cadi è il primo a offrire dei tour per gli amanti della corsa nella città regale di Marrakech: giri turistici uniti a un po' di jogging. La tappa da 9.3 km inizia all'Hotel Riyad El Casi con un personal trainer che conosce a fondo il territorio. Ti condurranno da Koutoubia, la più importante moschea di Marrakech risalente al XII secolo, per il leggendario Hotel La Mamounia fino all'oasi degli Agdal Gardens.



Rosewood London, Londra La Fitness Suite al Rosewood London unisce un design moderno alle attrezzature più all'avanguardia Technogym, creando un ambiente rilassante e lussuoso per allenarsi. Disposta su due stanze, è esposta alla luce naturale e, grazie a una vasta

scelta di attrezzatture, potrai facilmente raggiungere i tuoi obiettivi di uno stile di vita salutare e equilibrato.

The Ritz Paris, Parigi Immagina una palestra che unisce la sontuosità dell'Impero Romano e la tecnologia di  Cape Canaveral. Questo hotel ha la piscina interna più bella della città e una palestra di 1700 mq con programmi di allenamento personalizzati. E' anche dotata di una sala spa, così potrai rilassarti dopo aver sudato.

 **Four Seasons Hotel Milano**, Milano Goditi una corsa in questa bellissima città mentre approfitti dell'esperienza di un coach privato. Adatta a qualsiasi livello, questa sessione personale di running è organizzata appositamente sulla base delle singole richieste, sia per allenarsi per una gara specifica o semplicemente per tenerti in forma mentre visiti la città. Una volta stabilita la lunghezza e gli obiettivi della corsa, il trainer sceglierà il percorso migliore attraverso la città: dai punti d'interesse culturali come il famoso Duomo o il Castello Sforzesco, sino ai parchi e ai giardini di Milano.