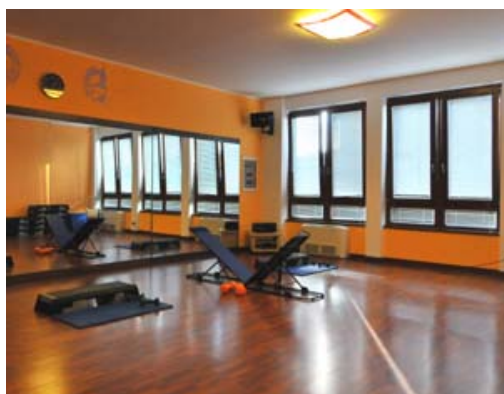


VareseNews

Benessere, fitness e danza orientale: opensday da non perdere alla Palestra Body Dream

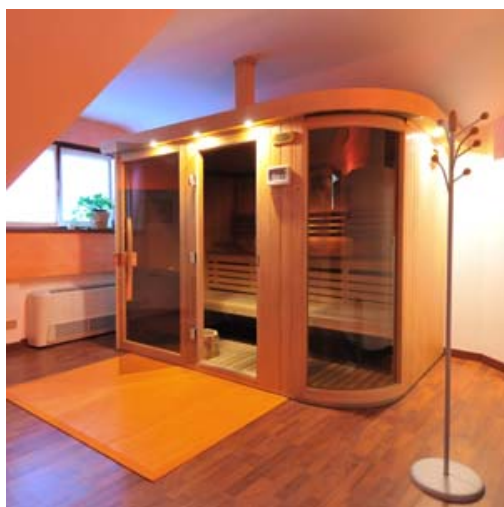
Pubblicato: Mercoledì 23 Settembre 2009



Si inizia al mattino con la **colazione offerta a tutti gli ospiti**, si prosegue con dimostrazioni di crazy fit, pilates, yoga e di tante altre discipline e tecniche. Si potranno scoprire i benefici della dieta Gift e provare gratuitamente tutte le attività proposte nel **calendario corsi 2009-2010**. E poi ancora, pranzo insieme, karaoke, danze orientali, per arrivare all'ora dell'aperitivo.

Domenica 27 settembre l'[opensday della Palestra Body Dream di Buguggiate](#) si preannuncia davvero spettacolare. La nuova gestione della palestra e centro benessere di via Giovanni XXIII ha fatto davvero le cose in grande, per offrire a tutti la possibilità di conoscere le tante possibilità offerte dal centro, divertendosi a provarle del tutto gratuitamente.

Oltre alle tante attività di fitness, sarà possibile anche effettuare gratuitamente (su prenotazione) un **check estetico**, posturale o tecnico, i **massaggi ayurvedici e shiatsu** e infine chiedere consigli a istruttori e personal trainer.



Molto interessanti anche gli appuntamenti dedicati alla [dieta Gift](#), di cui Body Dream è il primo centro di assistenza locale, autorizzato dal centro pilota di Milano. Dopo il pranzo, pensato proprio in base alla dieta Gift, offerto da Body Dream a tutti i presenti, alle 17,30 è in programma un **incontro con la dottoressa Nadia Corazza** – laureata in scienze e tecnologie alimentari ed esperta di medicina naturale e fitness -che spiegherà cos'è la Dieta Gift e quali sono i benefici di questo programma alimentare per ritrovare linea e fisico tonico.

Da non perdere, infine la dimostrazione di **danze orientali** con [Gazelle e la sua Emotional Bellydance](#).

A rendere ancora più interessante l'openday di Body Dream, la possibilità di aderire a **formule speciali di abbonamento** con agevolazioni e sconti esclusivi, ma anche, se siete fortunati, quella di **vincere abbonamenti al centro e trattamenti di bellezza e benessere** nella grande estrazione finale che chiuderà la giornata.

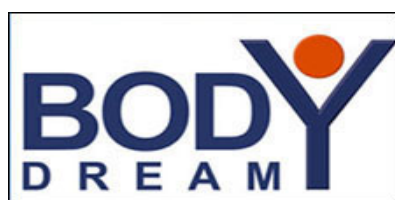
Siccome i posti sono limitati, è necessario prenotare la propria partecipazione all'openday telefonando al numero 0332 458571, oppure scrivendo una mail a bodydream09@gmail.com

Ecco i dettagli del programma:

9.15 Colazione insieme e Gara di torte casalinghe
10.00 Crazy Fit
11.00 Pilates
12.00 Areo Latino
13.00 Pranzo – Dieta GIFT
14.30 L'originale lezione di HATHA YOGA nella nostra travolgente e rilassante SPA
14.30 Dimostrazione di KICK BOXING
15.00 FIT COMBAT
15.45 STEP EVOLUTION, circuito brucia grassi
16.30 MINI BALL TRAINING, per un corpo perfetto
17.00 Maratona di SPINNING HOUSE
17.30 Danza orientale con Emotional Club by Gazelle
17,30 Cos'è la Dieta Gift? Incontro con la dott.ssa Corazza
16.00 Cabaret e Karaoke
18.30 Aperitivo per tutti

Gratuitamente su prenotazione:

- Check estetico
- Prova massaggi ayurvedici e shiatsu
- Check posturale
- Check tecnico
- Consigli con Personal Trainer



Body Dream Palestra – Corsi – Estetica e Spa

via Giovanni XXIII, 2 – 21020 Buguggiate (Va)
tel. 0332 458 571 – bodydream09@gmail.com

[Redazione VareseNews](#)
redazione@varesenews.it