

## Moves Club Gallarate, la palestra femminile

**Publicato:** Mercoledì 8 Marzo 2017



**Le donne sono sempre di corsa** tra lavoro, bambini da portare di qua e di là, la casa da tenere in ordine, la spesa da fare e il tempo che rimane da dedicare a sé stesse è poco, troppo poco per “sprecarlo” chiudendosi in palestra per fare un allenamento completo che richiederebbe almeno un paio di ore di tempo.

Se fino a ieri non sembrava esserci via d’uscita, oggi non è più così, perché **a Gallarate è arrivato “Moves Club”, palestra per sole donne** che ha l’obiettivo di aiutarle ad acquisire la sana abitudine di fare attività fisica, investendo **solo 30 minuti** del loro preziosissimo tempo, per almeno **due volte alla settimana**.

Una nuova concezione di palestra, un’**idea fresca e nuova** per la provincia di Varese, aperta per volontà di Elisabetta e Nicoletta, che hanno voluto creare un luogo dove le donne potessero allenarsi ottenendo i migliori risultati con solo 30 minuti di allenamento e in un ambiente che le faccia sentire come a casa.

“**Moves**” vuole essere un **invito a muoversi**, con la proposta di un metodo di allenamento che permette di **ottimizzare i risultati in poco tempo**, attraverso un circuito di breve durata, divertente ed efficace, adatto a donne di tutte le età e a qualsiasi livello di allenamento in un ambiente confortevole e accogliente. Lo staff del Moves vuole invitare le donne ad acquisire la buona abitudine di praticare attività fisica con regolarità e a raggiungere il proprio personalissimo obiettivo.

Nel centro Moves di Gallarate vengono proposti **esercizi studiati appositamente per il corpo**

**femminile**, che aiutano a mantenere una densità ossea adeguata (combattendo l'osteoporosi e rafforzando la muscolatura), contribuiscono alla stabilità delle articolazioni e aumentano forza e flessibilità.

Il rapporto tra ogni iscritta al centro e la sua trainer è fondamentale e fin dal primo minuto in cui entra dalla porta, la cliente viene seguita lungo tutto il suo percorso, attraverso la proposta di un **programma di allenamento studiato sulla persona**, con obiettivi ben definiti e un piano di verifica mensile del lavoro svolto.

Lo staff di Moves Club Gallarate invita tutte le donne a mettere “mi piace” alla **pagina Facebook** e a fare un salto in palestra per conoscere meglio il metodo Moves.

di Ufficio pubblicità