

Moves Club: programma pancia piatta

Pubblicato: Domenica 9 Settembre 2018



Dopo l'estate siamo tornati al **"Moves Club"**, **palestra per sole donne** nata con 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**, un luogo dove le donne possono allenarsi ottenendo i migliori risultati in solo 30 minuti e in un ambiente che le faccia sentire come a casa.

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.

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.

Al termine dell'estate, Moves Club di Gallarate vuole offrire a **30 donne** la possibilità di partecipare al **programma "Pancia Piatta"** in sole 4 settimane, con il **metodo "Airpressure Bodyforming"**, un metodo specifico e rivoluzionario per il **dimagrimento localizzato** e la **cintura Slim Belly**, il tutto supportato dal programma di allenamento studiato sulla persona e con un piano di verifica mensile del lavoro svolto.

Una grande opportunità per tutte le donne, per **gettare alle ortiche le cattive vecchie abitudini** e prendersi cura del proprio corpo in un ambiente dove il rapporto tra ogni iscritta e la sua trainer è fondamentale e dove si viene seguiti e **accompagnati passo dopo passo verso il raggiungimento dei propri obiettivi**.

Sono già tante le donne che hanno deciso di iscriversi al Moves Club e che anche durante l'estate hanno trascorso del tempo allenandosi e divertendosi. Già in primavera, con il **programma Jeans Perfetti**, in un solo mese si sono registrate perdite di 9 cm sul girovita e almeno una taglia di pantaloni in meno, a confermare la bontà del progetto.

Lo staff di Moves Club Gallarate invita tutte le donne a mettere "mi piace" alla **pagina Facebook** e **prenotare** la propria partecipazione al programma "Pancia Piatta".

di Ufficio pubblicità