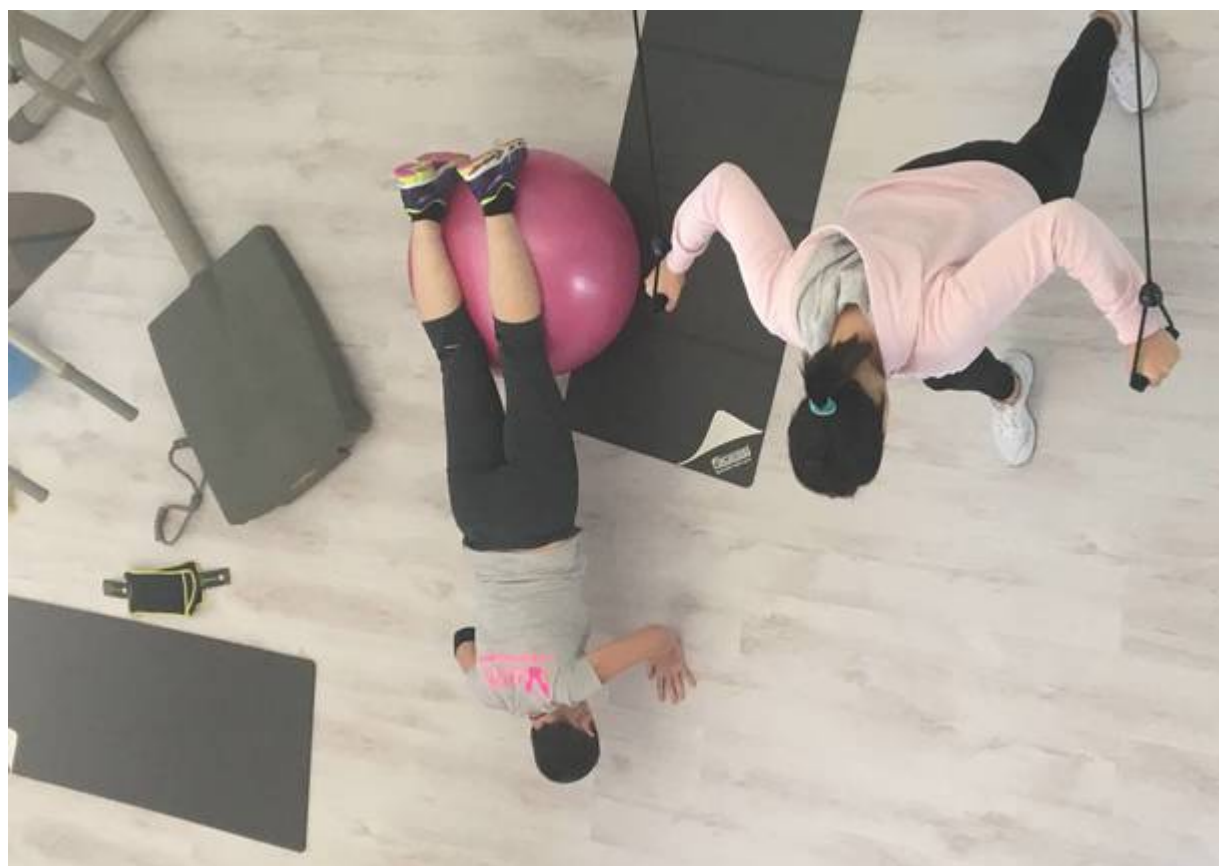


## Tempo di “Killer Body” al Moves Club Gallarate

**Pubblicato:** Venerdì 8 Marzo 2019



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.

A marzo Moves Club Gallarate propone un **nuovo programma di allenamento di 4 settimane**, il **“Killer Body”**. **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.

Moves Club di Gallarate cerca **20 donne, tra i 35 e i 65 anni di età**, che vogliono avere un **Killer Body** e che sono pronte ad affrontare un **programma di quattro settimane** che prevede **sessioni di allenamento individuali e in gruppo**, con un **planning personalizzato**, per arrivare alla fine dello

stesso, slanciate e in formissima.

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 nei mesi precedenti hanno trascorso del tempo allenandosi e divertendosi. Lo staff del Moves Club propone ogni volta nuovi programmi efficaci e coinvolgenti per le sue donne. 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, mentre a settembre, con il metodo “Airpressure Bodyforming”, le clienti del Moves Club sono state invitate a cimentarsi con il **programma “Pancia Piatta”**

Lo staff di Moves Club Gallarate invita tutte le donne a mettere “mi piace” alla **pagina Facebook** e **prenotare** la propria partecipazione al programma “Killer Body”.

**Clicca subito qui per avere maggiori informazioni sul programma di 4 settimane.**

di Ufficio pubblicità