

## In forma in 20 minuti

**Pubblicato:** Giovedì 16 Marzo 2017



A tutti i pigri, a chi non ha tempo perché preso da mille impegni di lavoro, alle donne che si dividono tra lavoro, figli e marito, **chi lo ha detto che per restare in forma si debba trascorrere più tempo in palestra che sul divano di casa?**

A Varese è arrivato **Urban Fitness**, un nuovo metodo di allenamento che vi permetterà di rivoluzionare il vostro modo di restare in forma, adatto a tutte le età dai 16 agli 80 anni.

Dimenticatevi interminabili sessioni di allenamento in palestra da ripetersi tre o quattro volte alla settimana perché con Urban Fitness **sono sufficienti 20 minuti, una o due volte a settimana, per rimettersi in forma**, attraverso una combinazione di elettrostimolazione ed esercizio fisico.

L'allenamento Urban Fitness è breve ma intenso, perché **sfrutta la tecnologia EMS** (elettromiostimolazione) abbinato ad esercizi semplici e funzionali, permettendo, in soli 20 minuti, di attivare tutti i gruppi muscolari senza carico sulle articolazioni e apparato scheletrico.

I benefici apportati da quest'attività sono molteplici, tonifica e scolpisce i muscoli, accelera il metabolismo aiutando a dimagrire, contrasta la cellulite, migliora la circolazione, riabilita le lesioni muscolari, riduce il mal di schiena e previene l'osteoporosi.

Prima di cominciare il percorso di allenamento, viene eseguita un'analisi della composizione corporea con **Bioimpedenziometria professionale**, un test che permette di conoscere il metabolismo basale, il

livello di idratazione e ritenzione idrica, la quantità di massa muscolare, cellulare e massa grassa. Durante la sessione, al cliente Urban Fitness viene fatto indossare abbigliamento di tessuto tecnico a contatto con la pelle e la tuta tecnica professionale. Il personal trainer qualificato laureato in scienze motorie e abilitato ad usare il sistema EMS segue ogni fase dell'allenamento, dedicato e personalizzato alle esigenze ed obiettivi di ogni cliente.

Urban Fitness non significa solo allenamento: sta sviluppando una **gamma sempre più ampia di servizi** per prendersi cura della **salute** del suo cliente in modo completo. Attività fisica e alimentazione corrette rappresentano un connubio determinante per mantenere un buono stato di salute, prevenire molte patologie e, di conseguenza, allungare l'aspettativa di vita, in quest'ottica Urban Fitness si avvale di nutrizionisti specializzati.

Il centro Urban Fitness di Varese mette a disposizione un servizio completo di attenzione al cliente, che va dal fornire la tuta e l'indumento intimo mono uso, asciugamano, bagno schiuma e shampoo per la doccia, il cliente dovrà solamente preoccuparsi di portare con sé un paio di calze sportive o scarpe ginniche.

Lo staff di Urban Fitness Varese vi invita ad approfittare della possibilità di effettuare una prova gratuita del suo innovativo sistema di allenamento, fissando un appuntamento allo 0332 286498, a visitare il **sito internet** e a mettere "mi piace" alla **pagina Facebook**.

di Ufficio pubblicità