

COMUNICATO STAMPA

□

□

L'AVANGUARDIA DI SPORT E BENESSERE ABITA A MEDA: APRE AL PUBBLICO MONTECARLO FITNESS

Il centro si distingue per la varietà dei servizi offerti e per l'innovazione delle attrezzature sportive

□

□

Meda – Open day al **Montecarlo Fitness**, l'avveneristica palestra inaugurata da poche settimane in via Trieste. Dalle **9 alle 20 di domenica**

24, e così per domenica 31 gennaio

, gli amanti di sport e benessere potranno godersi liberamente ben **2800 metri**

quadri

di spazi fitness, concepiti dal progettista Daniele Asnaghi per regalare al pubblico un concentrato perfetto di servizi e piaceri. "Il primo piano comprende le

zone fitness, cardiofitness, personal trainer e spinning

– spiega il manager della palestra

Giuseppe Citterio

– Al secondo, invece, abbiamo una

piscina telescopica da 25 metri

, che d'estate, grazie alla copertura mobile, potrà essere scoperta. Per i patiti della corsa, poi, il

perimetro della palestra è contornato da una
pista running di 270 metri
in erba sintetica”.

Oltre che per il fitness, il nuovo centro sportivo è stato concepito per offrire ai suoi utenti l'opportunità di rilassarsi, magari in compagnia: “La nostra zona benessere offre **bagno turco, sauna e un idromassaggio** che può accogliere fino a trenta persone – continua Citterio -. La particolarità di quest'ultimo è il **bar acquatico**, dove si può gustare un drink comodamente seduti tra le bolle. E una volta usciti dall'acqua niente di meglio che rifocillarsi al **ristorante panoramico**”.

Ma Montecarlo Fitness non colpisce solo per la varietà dei servizi che offre. La nuova palestra di Meda vuole distinguersi anche per l'avanguardia delle sue attrezzature: “Abbiamo puntato su **Fitshake**

, una giovane macchina per l'allenamento, la riabilitazione, la cura degli inestetismi che sta rivoluzionando i centri sportivi e di benessere”, conferma Citterio. Si tratta di una **piattaforma** che combina **movimenti oscillatori e vibrazioni**

, **progettata e costruita interamente in Italia**

e la cui efficacia è sostenuta dagli studi del dipartimento di bioingegneria del **Politecnico di Milano**

. A seconda della potenza del movimento indotto dalla macchina e di come ci si posiziona su di essa è possibile

fare riabilitazione o stretching, correggere la postura, ricevere massaggi drenanti e tonificanti, potenziare e tonificare i muscoli, dimagrire e persino rilassarsi

. “Sono

60 i programmi di allenamento

contemplati da Fitshake e

257

le

posizioni

che si possono assumere durante l'attività – continua Citterio -. La si può usare da soli, seguendo le istruzioni dello schermo audio – video, o con la guida del personal trainer. Inoltre, proporremo dei

corsi collettivi

, ritmati dalla musica e dalle indicazioni dei nostri istruttori, che renderanno le sessioni con Fitshake ancora più coinvolgenti”.

Non resta che lasciarsi lo stress alle spalle e, almeno per una domenica, prendersi cura del proprio corpo. Perché, come sapevano bene i Latini, il benessere fisico è la strada privilegiata per ottenere una “mens sana”.

Ufficio stampa:

dott.ssa Cristina Tessaro

C 339/7321805

cristina.tessaro@gmail.com

www.wpesrl.it