

EASY LINE: dimagrimento In 30 minuti... facile, divertente... easy!!!

EASY LINE, è un allenamento di 30 minuti, finalizzato al DIMAGRIMENTO e alla TONIFICAZIONE. L'obiettivo di questo circuito è aumentare il metabolismo a riposo permettendo così al corpo di bruciare più calorie al giorno, anche quando non si esegue esercizio fisico. "In questo tipo di allenamento non si guarda solo la perdita di peso e al rassodamento, ci dice il Direttore Tecnico del Centro Fitness Puravida Bruna Bartolini, ma soprattutto la salute della schiena e delle articolazioni troppo spesso minata da quei fastidiosi chili di troppo." Ad ogni lezione possono partecipare al massimo 12 persone, questo per permettere all'istruttore di seguire con attenzione ogni singolo partecipante, correggere la sua postura sulla macchina, gestire l'allenamento di ognuno e monitorare il battito cardiaco e i miglioramenti raggiunti. Non a caso è un tipo di attività consigliata anche a chi ha problemi di pressione alta, colesterolo, diabete, osteoporosi, sovrappeso e obesità. All'inizio del percorso EASY LINE viene effettuata un'analisi della figura con rilevazione del peso, della massa magra e grassa, calcolo del BMI ecc. inoltre vengono eseguiti vari test per monitorare i miglioramenti e gli obiettivi raggiunti a distanza di tempo. La forza di questo allenamento sono le particolari macchine dette a resistenza idraulica, in cui non si usano contrappesi. Questo particolare sistema permette di stimolare due muscoli nella stessa unità di tempo, seguendo le possibilità della persona, riproducendo l'effetto del movimento in acqua, e riducendo di un terzo i tempi di allenamento. Muovendosi da una macchina all'altra ogni 30/45 secondi, non c'è tempo per annoiarsi ma soprattutto si mantiene la frequenza cardiaca elevata in modo da bruciare più calorie: questo il vero segreto dell'efficacia del circuito. Centro Fitness Puravida vi aspetta per farvi provare una lezione. Per tutte le altre domande gli insegnanti tutti laureati presso l'Istituto Universitario di Scienze Motorie sapranno rispondervi e consigliarvi al meglio. *Valentina Vidor*



ALTRE ATTIVITA' DEL CENTROFITNESS PURAVIDA:
FITNESS PILATES & POSTURALE: g.a.g., pump, zumba, functional training, military fitness, step, ginnastica generale;
SCUOLA DI DANZA: danza modern e funky, danza classica, hip hop, ginnastica artistica, danza mediorientale junior, arte-danza-yoga, posturale junior, laboratorio di lettura e disegno creativo;
SCUOLA DI BALLO: danza del ventre, salsa cubana, liscio standard e latino americani, balli di gruppo;
ARMONIA CORPO MENTE: Tai chi, yoga integrato, yoga kundalini;
STUDIO GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER
 Centro Fitness Puravida...
 professionisti per passione

pura
Vida a.s.d.

TECHNOGYM
 The Wellness Company™

EASY LINE

30 MINUTI PER LA TUA LINEA

Fino a 500 calorie bruciate a lezione
Lezioni tutti i giorni dalle 7.50 del mattino
Sconti per:
 Studenti Universitari
 Strutture convenzionate
 over 65 anni, oversize



PRENOTA LA LEZIONE DI PROVA

Viale Virginia, 4/C - Ladispoli (Rm)
 INFO: 06.99.22.08.77 - 339.16.72.657

www.palestrapuravida.it
 f Palestra Puravida Ladispoli