

MRS.SPORTY

Alle milanesi piace la palestra tutta al femminile

*La Milano "rosa" ha risposto con entusiasmo all'apertura di Mrs. Sporty, il circuito di palestre per donne, che tre mesi fa è stato inaugurato in città. **Oltre trecento iscrizioni in meno di tre mesi.** Ora, tra esercizi e consigli dietetici dopo le feste, si pensa a nuove aperture.*

19 gennaio 2016 - E' stato inaugurato a fine ottobre in piazza Carbonari il primo club Mrs. Sporty in Italia. **Un nuovo concetto di palestra che è dedicato solo al gentil sesso e offre una modalità di allenamento caratterizzata dal mix tra personal training e tecnologia.** La formula sembra che sia piaciuta alle milanesi che in più di trecento dall'apertura l'hanno scelta per il proprio benessere, conciliando questa esigenza con i molteplici impegni quotidiani proprio grazie alle sessioni di allenamento da trenta minuti.

Il nuovo sistema di allenamento adottato da Mrs. Sporty integra il collaudato circuito forza resistenza con nuovi esercizi di allenamento funzionale a corpo libero e soprattutto con la nuova tecnologia Pixformance Smart Trainer che affianca i personal trainer nel guidare le donne al raggiungimento dei loro specifici obiettivi misurandone i progressi nel tempo. **Alla base di questo tipo di allenamento c'è l'idea che l'attività fisica deve migliorare le capacità della persona di eseguire i movimenti che svolge abitualmente nella sua quotidianità.** Gli esercizi sono molto vari e progressivamente più complessi, pertanto il metodo è divertente e mai monotono. Le iscritte seguono un circuito, dove si alternano postazioni dotate di Pixformance Smart Trainer (attrezzature di ultimissima generazione, ideate dai fondatori del marchio, che consentono di eseguire in maniera guidata, interattiva e multimediale molteplici esercizi di allenamento funzionale) a postazioni di allenamento cardio-vascolare, come pedane o step.

La flessibilità e la libertà di orario è massima, in modo che ogni donna possa allenarsi nel momento della giornata che le è più congeniale, tra le ore 8.30 e le 20.30. Dopo un colloquio iniziale, si definiscono con il coach gli obiettivi e il programma per raggiungerli. Periodicamente vengono effettuati dei check-up per valutare i progressi compiuti.

L'ottima risposta delle milanesi sta convincendo ora Mrs. Sporty a valutare l'apertura di altri centri in città.

Contatti

Mrs.Sporty Club Milano
Piazza Carbonari angolo Via Stresa
20125 Milano
02 45371501