

Convenzione stipulata tra CRAL ex ASL TO1 con

# Palestra per sole Donne

**GIMNASIUM TORINO**

Con metodo di allenamento *Curves*

Quattro sedi:

**TORINO:** Via B. Luini 9 e C.so Racconigi 211/a

**COLLEGNO** Via C. Donat Cattin (fermata Fermi METRO)

**BEINASCO** C.so Torino 31 c/o C.C. Le Fornaci



Alcune caratteristiche del nostro metodo di allenamento CURVES:

- Ambiente dinamico, motivante ed esclusivo;
- Consulenza dedicata e monitoraggio costante dei progressi ottenuti per il

raggiungimento dei propri obiettivi; · Costante presenza di una personal trainer sul circuito; · Allenamento completo in soli 30 minuti, incluso lo stretching, senza carichi per le articolazioni; · **Possibilità di frequentare le nostre quattro sedi Curves;**  
· **Ingresso libero con ampia fascia oraria: dal lunedì al venerdì dalle 8,00 alle 20,30; il sabato dalle 9,00 alle 13,00.**

Le Tariffe in convenzione, presentando la tessera CRAL 2020, sono le seguenti

**Quota di Servizio (iscrizione ed assicurazione): 129,00€ x sconto 66%= 43,00€**

Possibilità di scelta tra:

1. **Abbonamento semestrale: 350,00€ x sconto 30%= 245,00€**
2. **Abbonamento annuale: 588,00€ x sconto 30%= 410,00€**

Pagamento in unica soluzione.

# L'Allenamento

L'allenamento Curves unisce allenamento di forza, cardio e stretching – tutto in soli 30 minuti – per formare una massa muscolare magra, accelerare il tuo metabolismo, bruciare più grassi e tonificare il tuo corpo. È sicuro, efficiente ed efficace per le donne di ogni età e livello di fitness. Ti allenerai in un ambiente comodo e accogliente. Rafforzarsi, aumentare la flessibilità e allenarsi per prevenire gli infortuni vuol dire prepararsi per un futuro più sano e attivo.

## Il circuito

Il programma Curves comprende tutte le cinque componenti di un allenamento completo - riscaldamento, allenamento di forza, esercizi cardiovascolari, raffreddamento e stretching - in soli 30 minuti. Ogni 30 secondi si cambia stazione e questo permette di recuperare e allenare gruppi muscolari diversi.

Allenerai ogni principale gruppo muscolare, mantenendo la frequenza cardiaca entro la zona di intensità stabilita. E con un'istruttrice di circuito pronta a seguirti e motivarti durante ogni allenamento, puoi essere sicura di raggiungere i tuoi obiettivi di fitness molto presto. Che tu voglia acquistare energia, tonificare o perdere peso, il circuito Curves è adatto a te.

Gli studi dimostrano che un'attività fisica regolare, come quella proposta dal programma Curves tre giorni a settimana, riduce sostanzialmente il rischio di patologie quali malattie cardiovascolari, ictus, tumore al colon, diabete di tipo 2, osteoporosi e pressione sanguigna elevata e contribuisce altresì a controllare il peso, alla salute di ossa, muscoli e articolazioni, a dar sollievo ai dolori dell'artrite e a ridurre i sintomi di ansia e depressione.

[Scopri le nostre opzioni di abbonamento](#)

## Le macchine

Le macchine sono prodotte specificamente per Curves, progettate per tenere conto della sicurezza, la semplicità e l'efficacia e si adattano automaticamente a diversi livelli di fitness. L'attrezzatura offre i vantaggi dell'esercizio cardiovascolare e dell'allenamento con i pesi con la sicurezza di movimento della resistenza idraulica, permettendo un allenamento efficace e proteggendo, al tempo stesso, ossa e articolazioni.

[\*\*PRENOTA LA TUA CONSULTAZIONE GRATUITA\*\*](#)



## Corsi

All'interno del circuito, Curves offre inoltre corsi come Body Basics e Balance. Questi corsi offrono alle iscritte l'opportunità di fare ulteriore esercizio senza usare le macchine, consumando energia extra ma senza sovraccaricare i muscoli. I movimenti sono completati sulla sola base del tuo peso e si concentrano sulla parte superiore, mediana o inferiore del corpo. Sono movimenti semplici e presentano diversi livelli di difficoltà, in modo tale da permettere a TUTTE le iscritte di trarre vantaggio dai corsi.

[Scopri le nostre opzioni di abbonamento](#)



## Allenamento con supervisione

A Curves c'è sempre un'istruttrice nel circuito, per assisterti negli allenamenti e per motivarti. Non sei mai sola. Ti aiuterà a recuperare la forma e ti spronerà a dare il massimo.



## Risultati comprovati

Col programma Curves i risultati sono comprovati. Il programma è stato ampiamente studiato presso l'Exercise and Sports Nutrition Laboratory della Texas A&M University. Gli studi hanno dimostrato che le donne riescono a bruciare fino a 500 chilocalorie durante l'allenamento Curves di 30 minuti. Per ricevere le ultime informazioni sulle ricerche condotte sul programma Curves, consulta il sito web del laboratorio di ricerca della [Texas A&M University](http://www.tamu.edu).

## Curves Smart

Può essere semplice trovare la motivazione ma difficile mantenerla. Ecco perché abbiamo ideato CurvesSmart®, uno strumento pensato per mantenere la tua motivazione come mai prima d'ora.

CurvesSmart® è un sistema di supervisione personale computerizzato, che è stato integrato nel nostro allenamento di 30 minuti. Tutte le attrezzature del nostro circuito sono programmate con le tue informazioni. CurvesSmart® registra dunque tutti i dati sui tuoi allenamenti e genera un feedback sul tuo progresso che mostra la tua forza muscolare, le calorie che hai bruciato e indica quanto ti manca per raggiungere i tuoi obiettivi.

Proprio le informazioni e la motivazione di cui hai bisogno per ottenere i risultati che desideri.



**PRENOTA LA TUA CONSULTAZIONE GRATUITA**



Gli innovatori del primo circuito di allenamento da 30 minuti, Gary e Diane Heavin, condividono la passione per il fitness e l'impegno verso la salute delle donne, due ragioni che li spinsero ad aprire il primo club Curves, nel 1992, ad Harlingen, in Texas.

Il loro innovativo allenamento completo di 30 minuti unisce allenamento di forza e una sostenuta attività cardiovascolare, grazie all'utilizzo di macchine con resistenza idraulica, sicure ed efficaci. Il primo club ebbe successo, perché offriva alle donne un ambiente motivante e confortevole in cui allenarsi.

Quando anche il secondo club ebbe un successo istantaneo, i due fondatori compresero di aver colmato un vuoto in un mercato che le palestre tradizionali non servivano e che avrebbero potuto aiutare milioni di donne in tutto il mondo. Per raggiungere questo obiettivo era necessario trovare persone appassionate, in grado di aiutare le donne nelle rispettive comunità e insegnare loro a gestire un club Curves. Gary e Diane trasformarono la loro attività in un franchising e i primi club Curves a proprietà e gestione indipendente vennero aperti nel 1995 a Paris, in Texas. Da allora, Curves si è ingrandita ed è ora presente in più di 80 paesi, con oltre 5.000 club.

# **CURVES HA AIUTATO 10 MILIONI DI DONNE TORNA IN FORMA, RINFORZATI E PERDI PESO**