

## CONVENZIONE PER I NS SOCI

### Il Centro

Il Centro è situato in Piazza Graf, 128 (Via Madama Cristina fronte Microtecnica) facilmente raggiungibile mediante: Metro (uscita Carducci) e pullman n18

Orari di apertura:

Lunedì-Venerdì 7.00-21.00

Sabato 8.00-15.00

### Prova gratuita

Avrai modo di testare l'efficacia del nostro metodo, venendo a fare una **PROVA GRATUITA SENZA IMPEGNO**.

### Prezzi Riservati ai Soci CRAL ex ASL TO 1

12 ingressi 45€ a seduta **sconto convenzione 35€ a seduta**

24 ingressi 39€ a seduta **sconto convenzione 30€ a seduta**

48 ingressi 33€ a seduta **sconto convenzione 25€ a seduta**

Urban Fitness rappresenta un modo rivoluzionario di concepire l'allenamento fisico.

L'EMS è una nuova tipologia di elettrostimolazione muscolare. L'acronimo EMS significa proprio **ELETTROSTIMOLAZIONE MUSCOLARE**. Per la prima volta non più settoriale, ovvero dedicata a pochi gruppi muscolari ma con un sistema integrato total body che trova valore grazie all'unione dell'esercizio fisico attivo. Infatti il soggetto indossa prima una speciale tuta intima personale e sopra veste una tuta tecnica professionale che grazie a 12 gruppi di elettrodi invia impulsi ai muscoli in modo totalmente sicuro ed efficace. Questi impulsi reclutano in modo migliore e maggiore un gran numero di fibre di quel distretto muscolare e in questo il muscolo riesce a lavorare al 90% in soli 20 minuti.



**D-WALL:** si tratta di un muro digitale (Digital Wall). Una videocamera 3D riporta su un monitor in tempo reale i valori legati al baricentro, all'appoggio plantare e alla distribuzione del carico. Inoltre si possono verificare le calorie bruciate e la corretta esecuzione degli esercizi grazie all'analisi segmentale.



### Indicazioni

Il metodo utilizzato è utile per chi voglia perdere peso, rinforzare, tonificare e rassodare o anche solo mantenersi in forma. Per ogni obiettivo esistono programmi specifici che vengono personalizzati in base alle esigenze del cliente.



**Basta 1 seduta settimanale di 20/30 minuti.**

È un metodo ideale per tutti coloro che non vogliono spendere molto tempo in palestra e che desiderano svolgere esercizio fisico con la supervisione di professionisti altamente qualificati (personal trainer laureati in Scienze Motorie) che assicurano il risultato ottimale dell'esercizio. Inoltre il centro dispone di nutrizionista e osteopata per essere seguiti in un percorso completo a 360°.

Quasi tutti ne vorremmo uno, ma non tutti sanno cosa è davvero un Personal Trainer.



Molto semplice: “allenamento personale” significa avere un appuntamento regolare con un professionista competente e qualificato, che ti aiuta costantemente, ti motiva e ti fa allenare con successo.

Inoltre il PT, fa in modo che l’allenamento possa essere realizzato su misura, in base al tuo corpo e agli obiettivi che vuoi raggiungere.

I nostri Personal Trainers sono tutti Laureati in Scienze Motorie e sono sempre aggiornati grazie a corsi di formazione, che permettono di mantenere sempre ai massimi livelli la qualità del loro servizio. Ciò garantisce un’elevata competenza specifica che permette di soddisfare le esigenze di tutti i clienti che intraprendono un percorso in Urban Fitness.

### Lascia a casa la borsa

Il centro dispone di 6 docce spogliatoio private dotate di tutto l’occorrente per farti la doccia (asciugamano, bagnoschiuma, shampoo, phon) e per l’allenamento (tuta intima, tuta tecnica).



Urban Fitness rappresenta un modo rivoluzionario di concepire l’allenamento fisico