



Il Centro

Il Centro è situato in Piazza Graf, 128 (Via Madama Cristina fronte Microtecnica) facilmente raggiungibile mediante: Metro (uscita Carducci) e pullman n. 18.

Orari di apertura:

Dal lunedì al venerdì 7.00 - 21.00

Sabato 8.00 - 14.00

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 ELETTO STIMOLAZIONE 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).



Le precauzioni COVID

L'attività, presso il Centro Urban Fitness di Torino – piazza Graf, nel rispetto delle norme imposte dall'attuale evoluzione pandemica COVID-19, viene svolta seguendo le seguenti modalità:

- Personal trainer presenti: 2/3 di cui massimo 2 occupati in attività di allenamento;
- L'attività viene svolta esclusivamente su appuntamento (2 clienti ogni 30 minuti), attraverso l'utilizzo di un software, che consente il tracciamento per un tempo illimitato, per evitare il rischio di assembramenti o il mancato rispetto delle misure di distanziamento;
- Il numero massimo di persone che possono contemporaneamente accedere alla palestra è di 6 clienti e 2/3 personal trainer ed è indicato sulla porta di ingresso alla Struttura;
- Durata dell'allenamento: 20 minuti;
- Attività di personal training con rapporto 1 a 1;
- Non vengono effettuate attività e corsi di gruppo;
- Massimo dei clienti presenti contemporaneamente nella zona allenamenti: 2;
- Distanziamento garantito tra i 2 clienti durante l'allenamento: 7-8 metri;
- Distanziamento garantito tra il trainer e il Cliente durante l'allenamento: 2 metri;
- Massimo dei clienti presenti contemporaneamente nella zona spogliatoi: da 2 a 4 (2 che hanno terminato l'allenamento e 2 che stanno per iniziarlo);
- Distanziamento nella zona spogliatoi garantita dalla presenza di 8 spogliatoi ad uso personale esclusivo e dotati di impianto di ricambio di aria primaria.

Vengono, inoltre, rispettate tutte le disposizioni di legge in tema di:

- Misurazione della temperatura all'ingresso;
- Sanificazione degli ambienti e degli strumenti utilizzati ad ogni utilizzo;
- Igiene delle mani mediante gel idroalcolico;
- Utilizzo dei DPI;
- Areazione dei locali.

Prova gratuita

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

Prezzi

12 ingressi 47€ a seduta	sconto convenzione 35€ a seduta
24 ingressi 42€ a seduta	sconto convenzione 33€ a seduta
48 ingressi 35€ a seduta	sconto convenzione 28€ a seduta

Contatti

Cellulare 348 3365339

Mail torinopiazzaGRAF@urbanfitness.it