

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Lady Fitness, la palestra tutta al femminile nel cuore di Legnano

Marco Tajè · Thursday, October 10th, 2019

Un metodo programmato e certificato per rimanere (o tornare) in forma con assistenza e privacy garantite. E' questa la filosofia di **Lady Fitness** la palestra per donne di **via Gigante 13, a Legnano**. Non un semplice centro dove esercitarsi con tapis roulant e attrezzi ginnici ma un luogo studiato per il **benessere della donna a 360°**. In pieno centro, tra uffici e zone residenziali, Lady Fitness offre un **ambiente luminoso, curato, non competitivo**, dove fare attività fisica e motivarsi con le amiche.

Nel video l'intervista a Chiara, la titolare.

La palestra di via Gigante, iscritta al Coni, si basa sul **metodo Slimbody**, un **protocollo certificato da studi universitari**. Gli ingressi avvengono su prenotazione, anche tramite App, in piccoli gruppi da 15 persone massimo. Dopo un riscaldamento iniziale si passa alle **macchine specifiche per l'allenamento del corpo femminile**: *«In questo percorso, che dura 30 minuti – spiega Chiara, titolare del centro – le donne sono sempre accompagnate da trainer, certificate e laureate, che assicurano l'esecuzione corretta del programma e il raggiungimento degli obiettivi. Queste figure professionali preparate sono sempre al loro fianco. Ogni mese misuriamo i dati della composizione corporea per verificare i progressi, con la possibilità di piani alimentari preparati da una dietista»*. L'intensità regolabile del programma aiuta le donne a raggiungere i risultati di dimagrimento o tonificazione, a migliorare la forma fisica, lo stato di salute generale e il benessere psicofisico. Il circuito prevede anche un momento finale di defaticamento e stretching.

Da ottobre 2019 sono state inoltre introdotti **attrezzi** per la schiena e cervicale "well back system" o "wbs" per aiutare donne con problemi alla schiena, al collo, alle ginocchia o posturali e per le più esigenti è disponibile la **elettro stimolazione muscolare (EMS wireless I-Motion)**. Il sabato mattina è inoltre presente un kinesiologo per consulenze personalizzate e allenamenti a corpo libero.

Ideale anche per le ragazze delle famiglie che abitano in centro.

Per venire incontro alle esigenze delle donne sempre più impegnate, da ottobre Lady Fitness ha esteso i suoi orari: tre giorni con orario continuato e due con orario serale prolungato fino alle 20,45. **Qui per maggiori informazioni.**

Il 13 ottobre Lady Fitness invita tutte le donne ad un apericena al The Mode di via Verdi a Legnano, che sarà preceduto da una presentazione della palestra e dei nuovi macchinari nella sede di via Gigante 13 alle ore 17,00 (prenotarsi entro il giorno prima in palestra o al 380.570.000).

Per vedere il video sulla nostra pagina youtube [cliccare qui](#).

This entry was posted on Thursday, October 10th, 2019 at 4:03 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.