

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

One to One, in centro a Legnano il posto giusto per mettersi in forma

Tommaso Guidotti · Monday, September 25th, 2023

One to One è il posto giusto per mettersi in forma e allenarsi. Ha aperto da pochi mesi, a giugno 2023, il nuovo studio di personal training in centro a Legnano, nella centralissima **Corso Magenta 73**. Un posto attrezzato e riservato dove dedicare del tempo a se stessi.

A gestirlo **Erik e Romana**, 42 e 35 anni. L'istruttore è Erik, formatosi grazie ad un percorso con la federazione pesistica italiana e cresciuto in palestra: «La mia famiglia gestisce una palestra a Garbagnate Milanese dal 1984, quindi si può dire che tra gli attrezzi e i pesi ci sono nato – racconta -. **Nel nostro studio si può trovare tutto quello che in una palestra “tradizionale” non si può avere**: percorsi personalizzati, esercizi seguiti uno ad uno con attenzione e costanza, un ambiente riservato dove si possono allenare una o al massimo due persone con lo stesso obiettivo da raggiungere».

Gli attrezzi sono tutti all'avanguardia, dal tapis roulant alla pressa orizzontale, dalle macchine per allenamento funzionale, cavi, leg extension e così via. Da **One to One** si può allenare chi deve recuperare la forma fisica, chi vuole fare del movimento e soprattutto chi ha bisogno di un momento per se stesso per combattere la sedentarietà. Erik studia percorsi adatti ad ognuno, seguendo in maniera attenta ogni cliente.

Da One to One, in Corso magenta 73 a Legnano, si possono fare allenamenti personalizzati, allenamenti sport specifici, ginnastica posturale, recupero post infortunio, ricomposizione corporea, programmi over 65. Lo studio è in pieno centro a Legnano, l'ideale per una pausa pranzo da fare in movimento per tenersi in forma. Per tutto il mese di ottobre ci sarà la possibilità di effettuare due lezioni gratuite, mentre per chi decide di iscriversi da One to One sono previste soluzioni da 10 lezioni con una in omaggio a prezzi vantaggiosi e competitivi.

One to One

Corso Magenta 73 – Legnano

Contatti e iscrizioni 3296779653

[Instagram one_to_one_legnano](#)

This entry was posted on Monday, September 25th, 2023 at 2:12 pm and is filed under [Legnano](#), [Sport](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and

pings are currently closed.