



CONVENZIONE GIMNASIUM TORINO – CRAL REGIONE PIEMONTE

Convenzione esclusiva riservata a tutte le Socie CRAL Regione Piemonte, dietro presentazione Tessera CRAL in corso di validità:

Tessera Iscrizione:

validità vitalizia € 22,00 anziché € 44,00 (- 50%)

Abbonamento semestrale € 245 anziché € 350 (- 30%)

Abbonamento annuale € 410 anziché € 588 (- 30%)

Gli abbonamenti sono validi in tutte e due i Club, e le Socie le potranno frequentare indifferentemente.

Cordiali saluti

Maria Grazia per Curves



Come funziona il metodo Curves

Il metodo Curves abbina l'Allenamento di Forza all'attività cardiovascolare e allo stretching, tutto in soli 30 minuti, per potenziare la massa muscolare magra, innalzare il metabolismo, bruciare più grasso e tonificare il corpo. Diventando più forti e flessibili, avrete una buona base per vivere in modo più sano e attivo in futuro.



Una seduta di allenamento completo di 30 minuti con il metodo Curves vi aiuta a bruciare fino a 500 calorie



L'Allenamento di Forza Curves sviluppa la massa muscolare magra e innalza il metabolismo



Un istruttore Curves è sempre presente per guidarvi e motivarvi durante ogni allenamento



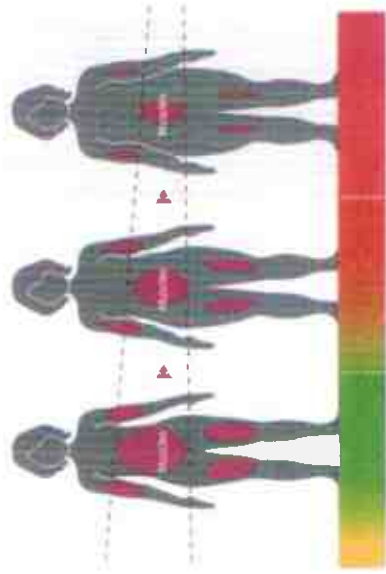
Un metodo pensato per donne di tutte le età e con qualsiasi livello fitness



Il programma Curves comprende tutte le fasi di un allenamento completo: riscaldamento, allenamento di forza, allenamento cardiovascolare, defaticamento e stretching, e permette di allenare tutti i principali gruppi di muscoli in soli 30 minuti. Non dovete preoccuparvi degli orari delle lezioni, potete entrare in qualsiasi momento. Sotto la guida di un istruttore di circuito, sempre presente per guidarvi e motivarvi durante ogni allenamento, conseguirete sicuramente i vostri obiettivi di fitness in pochissimo tempo.



I nostri macchinari a resistenza idraulica permettono di eseguire contemporaneamente esercizi cardiovascolari e di potenziamento muscolare. Allenandovi almeno tre volte a settimana sul circuito Curves otterrete i risultati desiderati, qualunque sia il vostro obiettivo: migliorare la vostra forma fisica, diventare più forti o perdere peso.



Invecchiando si perde massa muscolare

La percentuale di grasso corporeo aumenta con l'età, se non si fa nulla per sostituire la massa muscolare magra che si perde. Poche donne lo sanno. Chi non allena la massa muscolare vedrà il suo corpo cambiare gradualmente, con ripercussioni negative sulla salute.

PERCHÉ CURVES?

Il programma di allenamento di forza Curves, studiato con molta attenzione, permette di far funzionare il corpo in maniera ottimale:

- Altri livelli di energia
- Aita efficienza delle funzioni cognitive
- Qualità del sonno
- Umore stabile
- Gestione dello stress
- Maggiore libido
- Maggiore felicità — per divertirti più a lungo a fare le cose che ami!

I vantaggi
dell'**ALLENAMENTO**
DI FORZA
in 30 minuti



L'Allenamento di Forza vi aiuta a conservare e a potenziare la vostra massa muscolare, indipendentemente dall'età.

Potenziando e mantenendo i muscoli, il metabolismo accelera, per cui brucerete più calorie persino mentre siete a riposo. Per ogni chilogrammo di massa muscolare acquistata, potete bruciare fino a 100 calorie in più al giorno.

L'Allenamento di Forza contribuisce anche a migliorare la circolazione sanguigna, la coordinazione e l'equilibrio, pertanto potrete svolgere più a lungo le vostre attività di tutti i giorni facendo meno fatica.

Curves
Torino

via B. Luini, 9
Tel: 011 2215640
corso Racconigi 211/A
Tel: 011 3357511
TORINO

curvestorino@libero.it
www.curves.it



IL NOSTRO IMPEGNO NEI
VOSTRI CONFRONTI

**LA PALESTRA
AL FEMMINILE!**



"GRAZIE A CURVES, SONO
RITORNATA IN FORMA, HO
PERSO PESO E HO IMPARATO AD
ALIMENTARMI IN MANIERA SANA,
PER MANTENERE LA FORMA
STREPITOSA DI OGGI!"

Per ulteriori informazioni e trovare il club più vicino a voi,

visitate il nostro sito Web:
curves.eu/it

Curves

Curves

2 ore PER LA **SPESA**
30 minuti PER IL **CORPO**



TORNATE IN FORMA. RINFORZATEVI. PERDETE PESO.