

INDOORWALKING NEI CLUB GET FIT



Milano, 25 Settembre 2008. GetFIT, il primo gruppo italiano del fitness, annuncia l'arrivo, a partire dall'autunno e per tutto il 2009, in esclusiva dell'Indoorwalking, un programma di allenamento di gruppo destinato a rivoluzionare le lezioni fitness.

Questo nuovo programma, grazie al movimento ellittico, riproduce il movimento della marcia e della corsa offrendo gli stessi benefici (tonicità, perdita di peso, allenamento cardiovascolare ed aumento della densità ossea). Inoltre, la posizione verticale sull'attrezzo, consente l'utilizzo di tutti i grandi gruppi muscolari (gambe, glutei, addominali, obliqui, braccia) e di tutti i muscoli posturali del tronco, ma senza stressare e sovraccaricare le articolazioni. In poche parole l'esercizio ellittico unisce i vantaggi di diversi macchinari in un solo attrezzo.

Le sessioni di Indoorwalking si svolgono in un ambiente dove il divertimento è garantito perché la musica, i cambi di posizione e la presenza costante del trainer per tutta la durata della lezione, rendono l'allenamento coinvolgente ed efficace.

La semplicità e la naturalezza nei movimenti, insieme alle proprietà cardiovascolari ed al lavoro con i diversi muscoli del corpo fanno di Indoorwalking la scelta ideale per coloro che cercano di mantenersi in forma, perdere peso e snellire la propria silhouette.

Livio Leardi, Amministratore Delegato di GetFIT, dichiara: "Una delle ragioni che ci hanno convinto ad introdurre, per primi in Italia, questa nuova attività di gruppo è la capacità di riprodurre movimenti naturali in modo estremamente semplice. Un'attività fisica unica e divertente come quella offerta dall'Indoorwalking è destinata a diventare il punto di riferimento per tutti gli appassionati di Fitness" .

GetFIT Corporate Background

Presente dal 1994 a Milano, nato da un'idea di Livio Leardi socio di maggioranza del gruppo con un'esperienza più che ventennale nel settore, GetFIT è oggi il primo gruppo italiano del fitness. GetFIT è un marchio consolidato che si identifica con il concetto di "benessere consapevole", una proposta che mette in primo piano l'equilibrio psicofisico di ogni singola persona, importante tanto quanto la stessa salute. Ambizioso è il programma di sviluppo di GetFIT, che ad oggi vanta oltre 30.000 soci e 7 Club a Milano, uno a Cologno Monzese presso la sede Mediaset, 1 Club a Monza, 1 Club a Gallarate e uno a Lugano.

GetFIT www.getfit.it - info@getfit.it

Per maggiori informazioni:

Ufficio Stampa

Meridian Communications Srl

Via Cuneo, 3

Tel. +39 02 48519553 Fax +39 02 43319331

Chiara Viti: chiara.viti@meridiancommunications.it

www.meridiancommunications.it

GetFIT

Via Emanuele Filiberto 7/a

Tel. + 39 02 467464280

www.getfit.it