

### COMUNICATO STAMPA

□

□

## L'AVANGUARDIA DI SPORT E BENESSERE ABITA A MEDA: APRE AL PUBBLICO MONTECARLO FITNESS

*Il centro si distingue per la varietà dei servizi offerti e per l'innovazione delle attrezzature sportive*

□

□

**Meda** – Open day al **Montecarlo Fitness**, l'avveneristica palestra inaugurata da poche settimane in via Trieste. Dalle **9 alle 20 di domenica**

**24, e così per domenica 31 gennaio**

, gli amanti di sport e benessere potranno godersi liberamente ben

**2800 metri**

**quadri**

di spazi fitness, concepiti dal progettista Daniele Asnaghi per regalare al pubblico un concentrato perfetto di servizi e piaceri. "Il primo piano comprende le

**zone fitness, cardiofitness, personal trainer e spinning**

– spiega il manager della palestra

**Giuseppe Citterio**

– Al secondo, invece, abbiamo una

**piscina telescopica da 25 metri**

, che d'estate, grazie alla copertura mobile, potrà essere scoperta. Per i patiti della corsa, poi, il

perimetro della palestra è contornato da una **pista running di 270 metri** in erba sintetica”.

Oltre che per il fitness, il nuovo centro sportivo è stato concepito per offrire ai suoi utenti l'opportunità di rilassarsi, magari in compagnia: “La nostra zona benessere offre **bagno turco, sauna e un idromassaggio** che può accogliere fino a trenta persone – continua Citterio -. La particolarità di quest'ultimo è il **bar acquatico**, dove si può gustare un drink comodamente seduti tra le bolle. E una volta usciti dall'acqua niente di meglio che rifocillarsi al **ristorante panoramico**”.

Ma Montecarlo Fitness non colpisce solo per la varietà dei servizi che offre. La nuova palestra di Meda vuole distinguersi anche per l'avanguardia delle sue attrezzature: “Abbiamo puntato su **Fitshake**, una giovane macchina per l'allenamento, la riabilitazione, la cura degli inestetismi che sta rivoluzionando i centri sportivi e di benessere”, conferma Citterio. Si tratta di una **piattaforma** che combina **movimenti oscillatori e vibrazioni**, progettata e costruita interamente in Italia e la cui efficacia è sostenuta dagli studi del dipartimento di bioingegneria del **Politecnico di Milano**. A seconda della potenza del movimento indotto dalla macchina e di come ci si posiziona su di essa è possibile **fare riabilitazione o stretching, correggere la postura, ricevere massaggi drenanti e tonificanti, potenziare e tonificare i muscoli, dimagrire e persino rilassarsi**. “Sono **60 i programmi di allenamento** contemplati da Fitshake e **257** le **posizioni** che si possono assumere durante l'attività – continua Citterio -. La si può usare da soli, seguendo le istruzioni dello schermo audio – video, o con la guida del personal trainer. Inoltre, proporremo dei **corsi collettivi**, ritmati dalla musica e dalle indicazioni dei nostri istruttori, che renderanno le sessioni con Fitshake ancora più coinvolgenti”.

## Open Day A Montecarlo Fitness

Scritto da Elisa Fontana

Venerdì 22 Gennaio 2010 11:12 - Ultimo aggiornamento Martedì 26 Gennaio 2010 09:59

---

Non resta che lasciarsi lo stress alle spalle e, almeno per una domenica, prendersi cura del proprio corpo. Perché, come sapevano bene i Latini, il benessere fisico è la strada privilegiata per ottenere una “mens sana”.

Ufficio stampa:

dott.ssa Cristina Tessaro

C 339/7321805

[cristina.tessaro@gmail.com](mailto:cristina.tessaro@gmail.com)

[www.wpesrl.it](http://www.wpesrl.it)