

# ATTIVITÀ in PALESTRA



Le attività della nostra palestra sono tutte ginnastiche finalizzate alla salute e al benessere, fisico e non solo

durante la settimana prenditi **DEGLI SPAZI TUTTI PER TE** nei quali dedicarti alle cose che più ti piacciono e fanno star bene. La palestra può essere una di queste

scegli l'attività più adatta alle tue esigenze e in caso di dubbi o problemi particolari, fatti consigliare dai nostri trainer. **IL MOVIMENTO CHE FAI DEVE ESSERE "CUCITO SU DI TE"**

durante il tuo allenamento stacca la spina **NON PENSARE AL LAVORO, SPEGNI IL CELLULARE** (o almeno silenzioso) e ricarica il corpo e la mente

l'allenamento **DEVE ESSERE PARTE INTEGRANTE DELLA TUA ROUTINE SETTIMANALE:** solo con impegno e costanza potrai raggiungere i tuoi obiettivi, qualunque essi siano

### IN PALESTRA RICORDATI SEMPRE

- di usare **SCARPE PULITE** che usi solamente per i tuoi allenamenti in palestra
- di portare **UNA SALVIETTA PERSONALE** per il sudore
- che il **CELLULARE** deve essere spento o almeno silenziato
- di **RIPORRE PESI, ELASTICI, TAPPETINI** etc. etc. al loro posto dopo l'utilizzo
- di **SCARICARE I BILANCIERI** e gli attrezzi dai rispettivi pesi