

# ginniG<sup>®</sup>

per Lei

per amiche  
in forma

*Veloce  
Efficace  
Divertente!*

pensato per le donne  
solo 30 minuti,  
per un miglior  
stile di vita



Il Piacere di Muoverti Divertendoti<sup>TM</sup>

Un Nuovo Modo  
di vivere il fitness!

Per nuovi abbonamenti  
entro il 30 aprile ...  
sconto del 20% sull'iscrizione!!

# Il Centro Stile di Vita™ per Lei

- **Per sole donne:** pensato per le esigenze specifiche dell'allenamento femminile
- **Veloce:** percorsi di 30 minuti, allungabili fino a 60-90 minuti o anche più, a seconda delle tue necessità
- **Completo, efficace, sicuro:** gli allenamenti proposti coprono tutte le componenti del fitness corporeo e garantiscono risultati in breve tempo senza rischio d'infortuni (snellimento/dimagrimento, forza, tonificazione, capacità aerobica, più energia e salute globale)
- **Libertà di frequenza:** non il solito corso ad orario fisso e con limiti di frequenza, ma un percorso in cui ti inserisci quando vuoi. L'orario è continuato dalle 9 alle 20:30! Puoi venire anche tutti i giorni allo stesso prezzo!
- **Allenamenti personalizzati:** le Coach ginniG sono sempre al tuo fianco per consigliarti gli esercizi più adatti (cardio, forza, resistenza, posturale, flessibilità, coordinazione, pre/post parto)
- **Circuito ginniG:** il meglio del Circuit Training con 16-20 postazioni disposte a circuito, scelte accuratamente tra le più efficaci sul mercato. Divertenti esercizi aerobici si alternano ad esercizi per la forza (con macchine idrauliche, senza pesi!), senza pause tra le postazioni. Da noi non ti annoi mai: format diversi si alternano ogni mese (metodo ginniG)!
- **ginni30:** attività a piccoli gruppi di 30 minuti, in aggiunta od in alternativa al Circuito ginniG (**Core Training:** glutei-addominali-fianchi; **Gymstick:** controllo posturale e forza/tonificazione; inoltre, in arrivo ... **ginniRebound** e **ginnilates**)



Un percorso completo pensato per le donne di tutte le età, che desiderano mantenersi in forma, divertendosi.

- **FAENZA - Via Kennedy, 1**  
davanti allo Stadio  
☎ 0546 680469
- **LUGO - Via Piratello, 52/2**  
ingresso di Ricci Ceramiche  
☎ 0545 288365
- **CESENA - P.zza Otello Magnani, 31**  
dietro al Centro Comig verso Martorano  
☎ 0547 380977
- **FORLÌ - Viale Italia, 111**  
di fianco a Le Macine  
☎ 0543 25710

## Orario Continuato

dal Lunedì al Venerdì: 9,00-20,30 - Sabato 9,30-12,30  
APERTO TUTTO L'ANNO, ANCHE LUGLIO E AGOSTO

[www.ginnig.it](http://www.ginnig.it) - [perlei@ginnig.it](mailto:perlei@ginnig.it)