



**COMUNE DI CHIANCIANO
TERME**
PROVINCIA DI SIENA



Comunicato stampa

Chianciano Terme 1 aprile 2020 – ore 12.19

On-line lezioni di fitness, consigli alimentari e momenti di svago

Una palestra in casa gratis per tutti adulti e bambini

Lezioni on-line di fitness della palestra Body Zone patrocinate dal Comune di Chianciano Terme

Chianciano Terme (Siena) – E' possibile fare attività sportiva direttamente a casa propria grazie al progetto, patrocinato dal Comune di Chianciano Terme, promosso dalla palestra Body Zone Group che è operativo anche nella stazione termale. Grazie alla messa on-line delle lezioni è possibile partecipare attivamente a varie attività fitness che sono di libero accesso e gratuite per tutti per l'intero periodo di quarantena, ovvero fino a quando non si potrà tornare fisicamente in palestra. E' possibile seguire on-line tutte le lezioni che solitamente si svolgono in palestra con regolarità. Le attività on-line proposte sono per tutte le fasce di età, a vari li livelli di preparazione fisica. Ci sono lezioni per chi non si è mai approcciato al fitness e lezioni performanti, per i più esperti. Con queste proposte Body Zone vuole dare un contributo per rendere le giornate delle famiglie più serene, divertenti e soprattutto sane.

I corsi sono tenuti da istruttori FIPE-CONI e da laureati in scienze motorie. Le lezioni sono una vera propria palestra portata a casa senza dimenticare i bambini e chi non ha mai fatto sport. L'accesso alle lezioni è semplice ed è possibile scegliere tra undici attività diverse che vanno dalla sala pesi, alla tonificazione, ai corsi junior, a quelli specifici per atleti, ballerini e tanto altro ancora.

“In questo momento che ci costringe a rinunciare a molte cose - dichiarano, in una nota congiunta, i fondatori **Luca Pulcini** e **Alberto Giulietti** – lo staff di Body Zone intende offrire momenti di svago e benessere per permettere a tutti di trascorrere giornate il più possibile simili alla normalità. Si tratta di una serie d'iniziative veicolate sia nel nostro sito (bodyzone-group.it), sia dalla nostra pagina Facebook, completamente gratuite come nostra donazione alla realtà sociale del nostro territorio. Inoltre, abbiamo dedicato una sezione ai consigli alimentari con i più quotati medici nutrizionisti della zona. Lo stare in casa - concludono - non deve precludere attenzione al proprio benessere fisico, strettamente interconnesso, come sappiamo, a quello psichico. Vi aspettiamo online”.

Per seguire le lezioni on-line basta andare sul sito di Body Zone Group (<https://bodyzone-group.it>) ed iscriversi. All'interno del sito sono vi sono lezioni di "Fitness junior" e "Fitness per tutti". Si accede alle lezioni on-line cliccando in "Aerea riservata video"; qui si trovano i seguenti corsi: Non ho mai fatto sport, One kor skul, One kor ngr, Cros athlete, Mobility, Lady zone, Pilates e postural, Zumba, Sala pesi, Junior fitness.

I più piccoli (3-6 anni) durante l'attività devono essere seguiti da un adulto. Ci sono anche lezioni specifiche per ragazzi e ragazze nelle due fasce d'età: 6-11 e 12-14 anni. Gli adulti possono seguire il programma delle attività che normalmente vengono proposte in palestra.

Le palestre di Body Zone Group sono state fondate da **Luca Pulcini** e **Alberto Giulietti**. A Chianciano Terme la palestra si trova in Viale della Libertà 337/A; ci sono poi, quella in Località Po' Bandino a Città della Pieve (in Via Molise 10), il Body Zon Box a Castiglione del Lago (in Via Bruno Buozzi 86) e il Beauty Zone a Città della Pieve (in Via Lombardia 32). Uno staff di professionisti che si occupano del benessere (tra cui: Alessio Mazzetti, Loris Melillo, Rita De Tora, Riky Valdes, Emanuela Masci, Carla Rossi) che in questo periodo particolare delle nostre vite desiderano rendere un servizio alla collettività, in attesa della ripresa della normalità.

Per informazioni e dettagli:

Luca Pulcini e Alberto Giulietti
bodyzoneclub@gmail.com
tel. 3939050333 oppure 3283182322
FB: bodyzone oppure bodyzonechianciano
www.bodyzone-group.it