

Lunedì 15 ottobre inaugura la nuova sede del centro di riequilibrio fisico creato dall'imprenditore e sociologo Mirko Console Camprini

Il metodo GinniG sbarca a Lugo

LUGO - GinniG, il network italiano di Centri Stile di Vita per sole donne ideato dall'imprenditore e sociologo Mirko Console Camprini, inaugura il 15 ottobre una nuova sede a Lugo (Via Piratello 52/2). GinniG Lugo si aggiunge ai centri di Faenza, Forlì e Cesena.

GinniG è un progetto che Mirko non avrebbe mai immaginato solo qualche anno prima, mentre lavorava più di 13 ore al giorno prima alla McKinsey a Milano, poi come manager di Technogym Group. I centri ginniG sono soprattutto "un modo di essere". Un modo di essere al

femminile, dato che i centri sono pensati per le donne. Il cuore del progetto è lo stile di vita positivo. In un mondo che ci sovrasta con la sua complessità, che ci chiede di andare veloci, ma che poi ci sorprende all'improvviso, bisogna scoprire il gusto della semplicità e della lentezza, intesa come un approfondimento della conoscenza di se stessi e della realtà. Da ginniG si fa esercizio fisico in modo efficace, veloce (bastano anche solo 30 minuti) e divertente e, soprattutto, personalizzato. Questo grazie anche al Circuito ginniG, un percorso di 16-18 postazioni in



Esercizi aerobici ed esercizi per la resistenza: GinniG tonifica corpo e mente

cerchio dove si alternano esercizi aerobici ad esercizi per la forza e la resistenza. E' adatto per chi poco tempo e per chi non si trova a proprio agio nelle palestre. Non ci sono macchinari con i pesi, ma attrezzature a resistenza idraulica che permettono di snellire e tonificare il corpo senza dolore e fatica muscolare. Non ci sono corsi ad orari fissi, è possibile frequentare a qualsiasi ora e in qualsiasi giorno. Inoltre, ginniG offre tanti altri servizi e attività: consulenza sullo stile alimentare, ginnastica pre e post parto, corsi di autotrucchi. Info: 0547 380977.