

# Gli uomini vengono da marte, le donne da ginniG

*ginniG, il Centro Stile di Vita riservato all'universo femminile*

"Il Piacere di Muoverti Divertendoti!": questa è la filosofia che accompagna ginniG. Perché ginniG rappresenta uno stile di vita, una nuova interpretazione dell'esercizio fisico, esclusivamente riservato all'universo femminile. I centri stile di vita ginniG sono oggi una realtà unica in Italia e una valida alternativa alla palestra. **Che cosa rende ginniG così diversa e speciale?**

La scelta delle attività proposte alle iscritte è ispirata a principi di efficacia dei risultati, sicurezza dell'allenamento, contenimento del tempo e divertimento. Da ginniG si fa esercizio fisico in modo efficace, veloce, personalizzato e, soprattutto, con piacere.

Il metodo ginniG si traduce in un percorso particolarmente efficace: consente un allenamento completo nell'arco di 30-60 minuti (forza + cardio + flessibilità); elimina i tempi morti e gli esercizi a basso dispendio calorico; propone esercizi brevi a massimo rendimento; fa lavorare i muscoli in modo armonico e alternato; personalizza gli esercizi per ogni iscritta. Da ginniG bruci calorie e migliori la

forza, la resistenza e la flessibilità. Ma soprattutto riduci la massa grassa, snellisci e tonifichi senza ingrossare i muscoli. Questo grazie all'uso di macchinari idraulici (che non usano pesi) e alla scelta di esercizi prevalentemente aerobici.

## **Su cosa si basa l'approccio ginniG?**

I centri ginniG propongono un percorso completo per lo stile di vita della donna incentrato sull'esercizio fisico, attraverso un approccio relazionale. ginniG crede molto nella qualità del contesto in cui ci si allena: un ambiente familiare e accogliente. ginniG lavora per la qualità e non sulla quantità!

Il metodo ginniG è guidato da alcuni valori quotidiani condivisi con le iscritte. Primo fra tutti la libertà, che da ginniG si estende a 360 gradi: libertà di orari e di frequenza, spazi aperti,

niente porte e reception, niente armadietti o lucchetti. Ci sono poi altri valori che danno forza a questo progetto, come la ricerca dell'armonia, la fiducia, lo spirito di servizio e la solidarietà.

Le iscritte sono costantemente segui-

te dalle Coach ginniG, figure professionali con laurea in Scienze Motorie, che si occupano della relazione con le iscritte dalla A alla Z. ginniG crede molto nella professionalità e nel ruolo della Coach e investe molte energie nella preparazione sia teorica che pratica del proprio personale. L'approccio ginniG vuole portare la donna ad una maggiore consapevolezza del proprio corpo e del proprio modo di essere, rendendola responsabile ed autonoma nel proprio stile di vita.

## **A chi si rivolge ginniG?**

ginniG è rivolta esclusivamente alle donne: donne di tutte le età e in qualsiasi condizione fisica. Il Percorso ginniG è adatto sia a principianti che a persone allenate ed è anche indicato per persone con disturbi muscolari, osteoarticolari o cardiovascolari.

Donne indipendenti che vogliono tenersi in forma, divertirsi e relazionarsi in un ambiente rilassato, curato, accogliente e familiare. ginniG è il meglio della casa e la migliore alternativa alla palestra!

## **Come ha preso vita ginniG? Quali sono i progetti futuri?**

Ideatore e fondatore di ginniG è Mirko Console Camprini, imprenditore-sociologo che ha unito la propria esperienza personale e la propria filosofia di vita a una personale visione del settore. Ne è nato un nuovo concept: il Centro Stile di Vita, che non è né una palestra né un centro dimagrimento. Il primo centro ginniG ha aperto a Faenza nel 2004, seguito negli anni successivi da quelli di Forlì (2005), Cesena (2006) e Lugo (2007). Per il futuro si prevede l'apertura di altri centri in Emilia Romagna e in altre regioni italiane per creare il primo network al femminile in Italia.

*Per informazioni e contatti:*

**ginniG Cesena,  
Piazza Otello Magnani, 31,  
Tel. 0547 380977.**

**ginniG Forlì, Viale Italia, 111,  
Tel. 0543 25710. [www.ginnig.it](http://www.ginnig.it)**

