

# St. Pink Ladies

INGLESE ALL'ASILO:  
NON È MAI TROPPO PRESTO

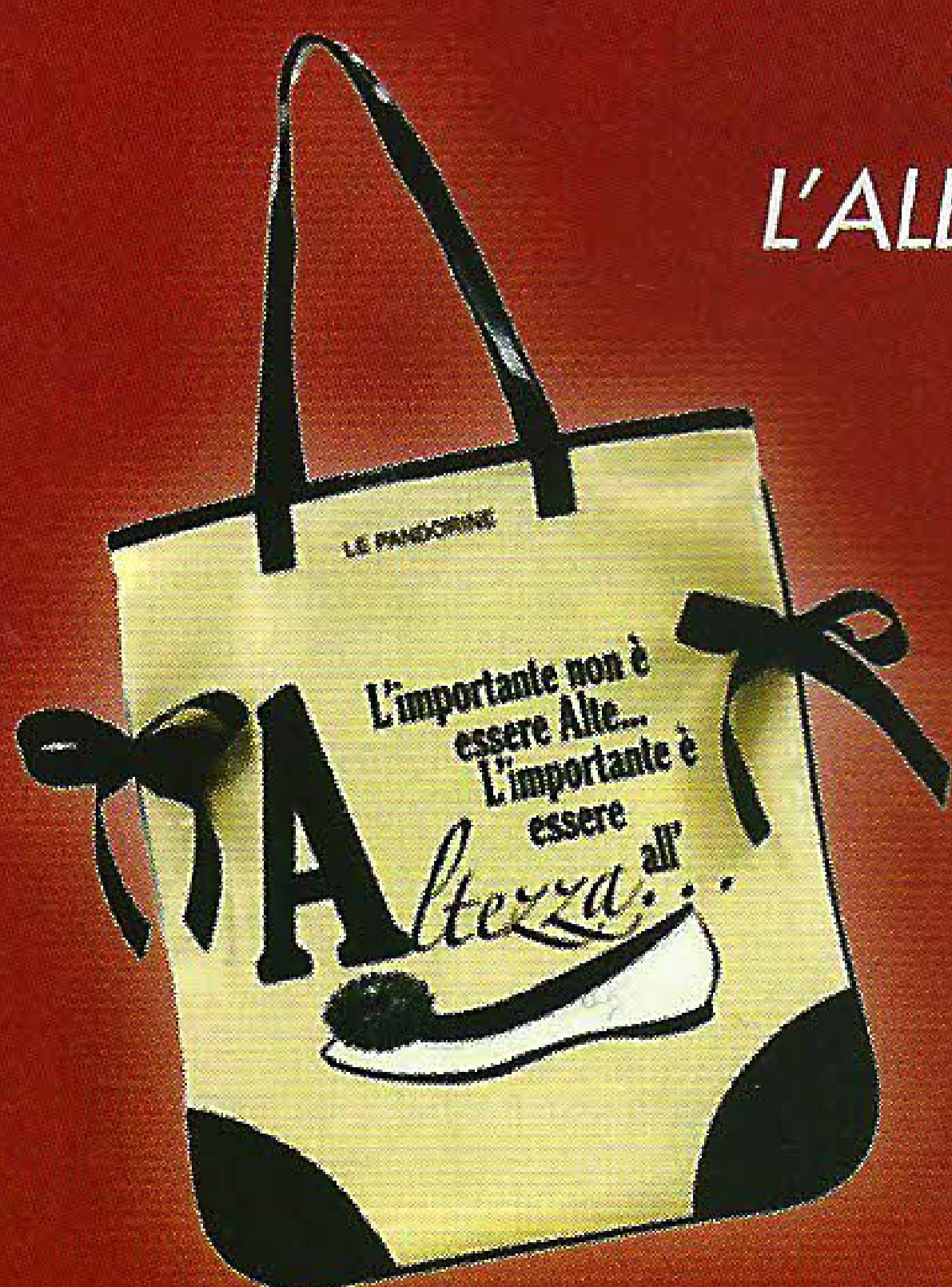
IL RITOCCO?  
MEGLIO SOFT

GYROTONIC,  
FITNESS DA STAR

FAI CHE IL CIBO  
SIA LA TUA MEDICINA

A TAVOLA  
L'IDENTITÀ DELLE REGIONI

REGALI  
SOTTO  
L'ALBERO...



ROSINA DAGHETTA  
LA REGINA DEL TAILLEUR



# Gyrotonic, fitness da star

**C**ON L'AIUTO DI UNA SPECIALE MACCHINA, AGISCE SULL'INTERO CORPO SOPRATTUTTO A LIVELLO DELLA COLONNA VERTEBRALE E DELLA ZONA PELVICA. FONDAMENTALE UNA CORRETTA RESPIRAZIONE PER STIMOLARE GLI ORGANI INTERNI E IL SISTEMA NERVOSO



Avete mai sentito parlare di GYROTONIC®? Messo a punto negli anni Ottanta dall'ex danzatore ungherese Juliu Horvath, il GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® lavora grazie ad un macchinario dotato di carriole tiranti e manopole che permette la simulazione dei movimenti del nuoto, dello yoga, della danza e del tai-chi.

Pur avendo molto in comune con il Pilates, il GYROTONIC® lavora su movimenti più fluidi e circolari, focalizzandosi sul respiro per stimolare il sistema nervoso. È un training multidimensionale, che permette un allenamento su più livelli, coinvolgendo ossa, muscoli, legamenti, circolazione, vie respiratorie.

Una disciplina che non poteva certo sfuggire alla regina del pop e del fitness, Madonna, che ha infatti scelto il GYROTONIC® come sua disciplina eletta per le sue capacità di stimolare e allungare anche quei muscoli che con i normali esercizi fisici non vengono usati.

Ma quali sono le differenze tra i metodi GYROTONIC® e Pilates? «Si tratta in entrambi i casi di una ginnastica posturale – spiega Alessia Re, personal trainer ed esperta in questa pratica – ma se nel Pilates gli esercizi e i movimenti si svolgono su due piani (bidimensionalità), nel GYROTONIC® si lavora su tre piani (tridimensionalità) muovendosi in traiettorie sferiche, tridimensionali e trasversali».

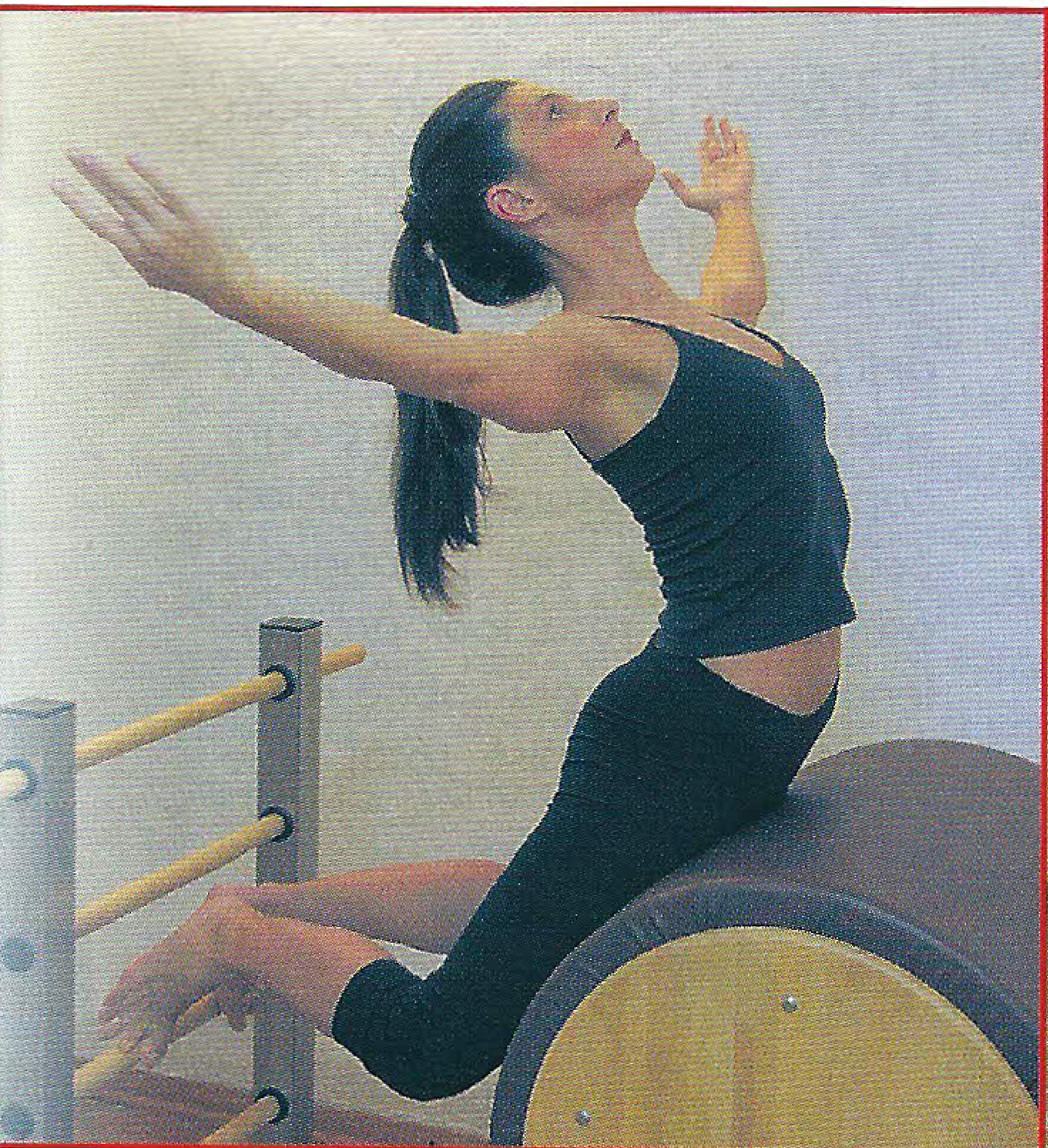
«Come il Pilates, anche il GYROTONIC® aiuta a tonificare la nostra figura – aggiunge Alessia Re – Non è una pratica che aumenta la massa muscolare, quanto piuttosto aiuta a rafforzare i muscoli mantenendone e migliorandone l'elasticità. Inoltre, aiutando naturalmente a mantenere una postura più corretta, ci dona un aspetto più elegante ed aggraziato». GYROTONIC® è una disciplina individualizzabile, adattabile a qualsiasi stato di forma fisica e età. Tutti possono trarne beneficio.

# È ARRIVATO IL GYROTONIC®

*Alessia Re*

Chinesiologa  
Pilates Teacher

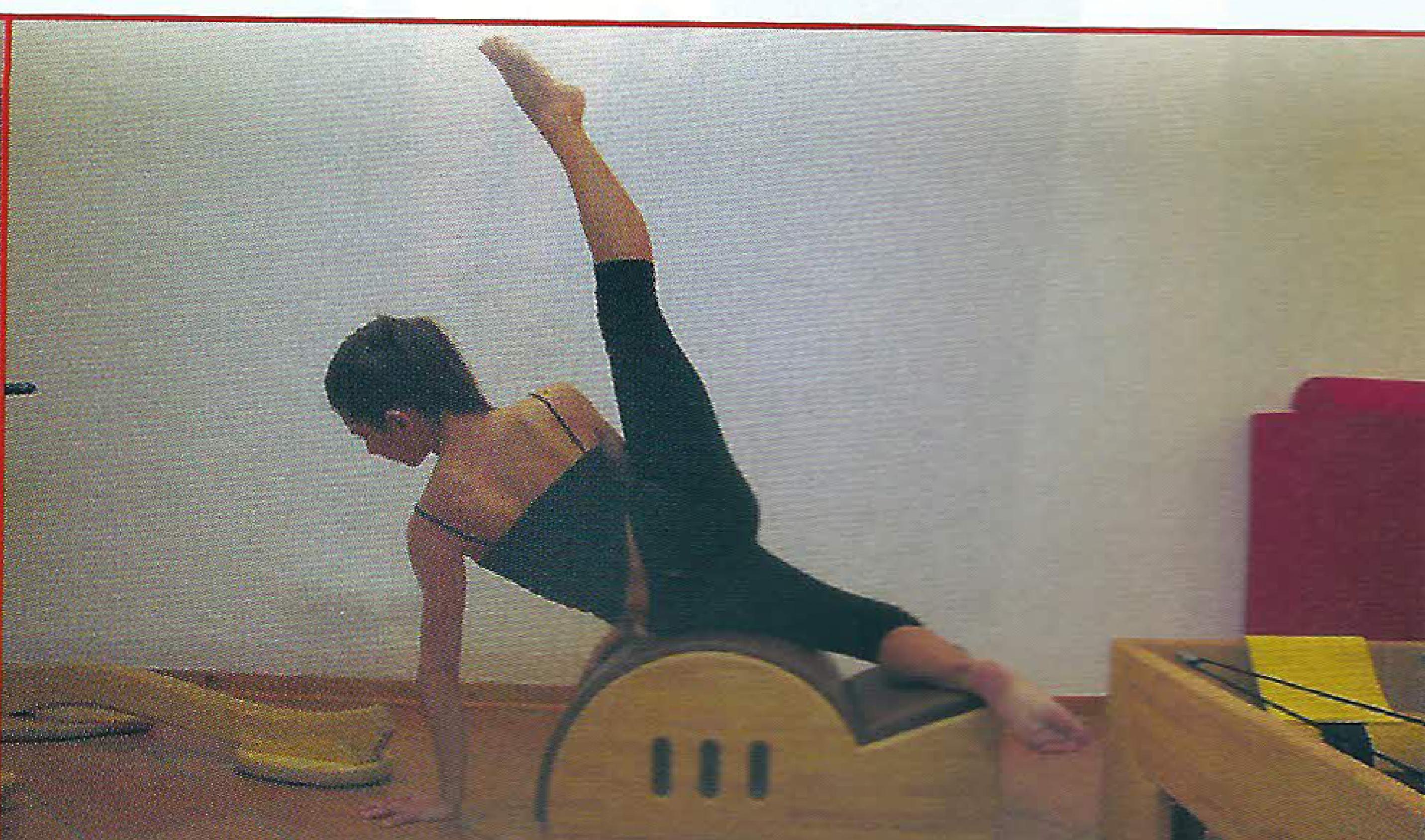
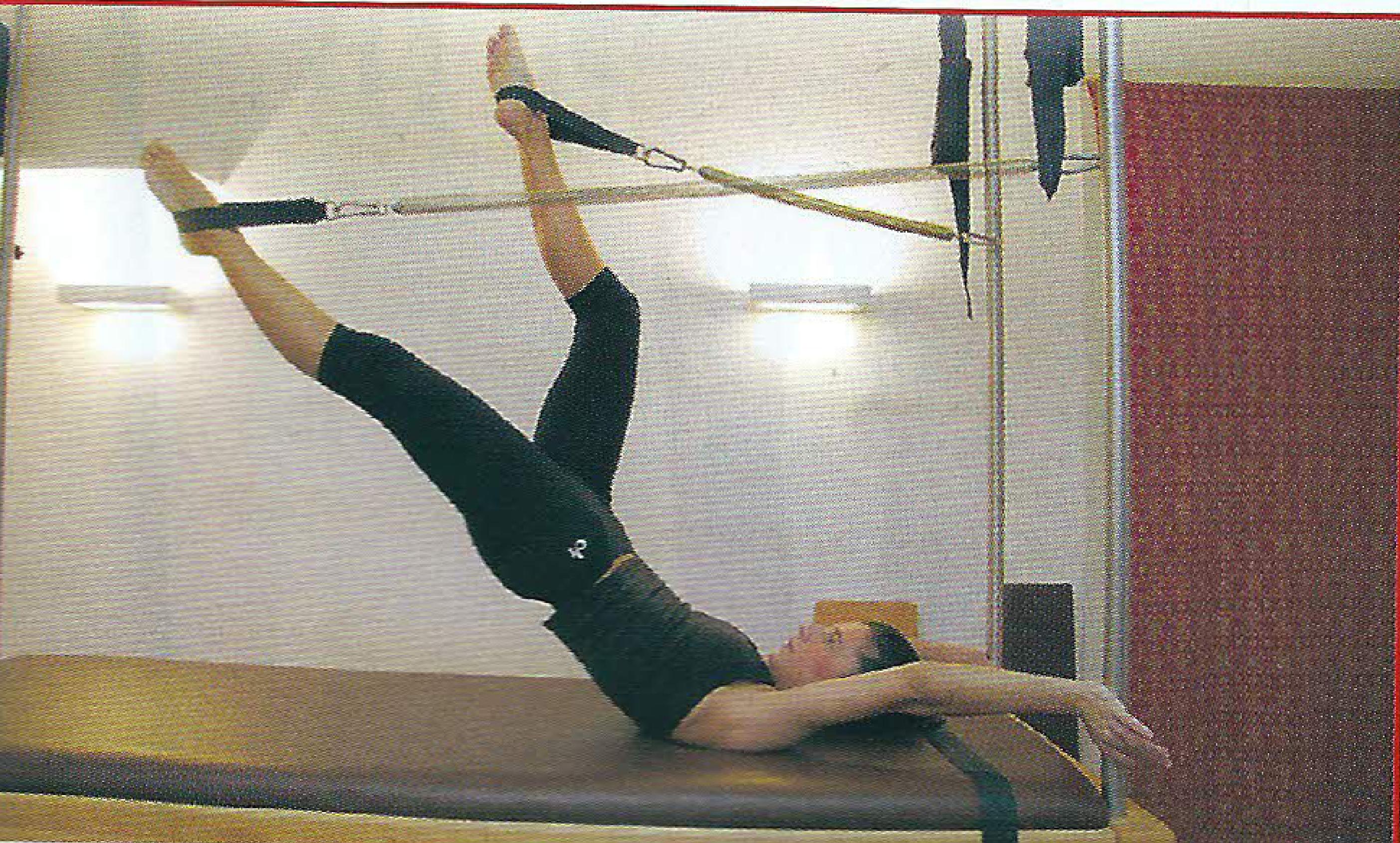
GYROTONIC® Teacher  
GYROKINESIS® Teacher



Di nuovo in forma, e con nuove forme, con i macchinari che inglobano i segreti di danza, yoga, nuoto, tai-chi.  
In America **Pilates** e **GYROTONIC®** viaggiano già insieme, qui sarà Alessia Re ad indirizzarvi  
tra i vantaggi delle due diverse discipline.

Nessun limite di età né di risultato.

In esclusiva "GYROTONIC® Applications For Golf" corso di preparazione e allenamento per golfisti.



Info: cell. +39 347 0592443 - [www.alessiare.it](http://www.alessiare.it) - E-mail: [contatti@alessiare.it](mailto:contatti@alessiare.it) - VIGEVANO