



CRAL Comune di Verona ETS

Palazzo Barbieri – Piazza Bra, 1 – 37121 Verona
Tel. 045 8077492 – Fax 045 8035656 – P.Iva 00759790231
e-mail: info@cralcomunediVerona.it
sito web: www.cralcomunediVerona.it

Convenzione 2022

20 Minutes – L'evoluzione del Fitness

- C.so Milano, 159
T.045/8765851

- Vicolo Volto Cittadella 14
T.045/2585630

- Via Angelo dall'Oca Bianca 3
T. 3498584327

Verona
www.20minutes.fit



20 Minutes - L'evoluzione del Fitness, è una realtà nel campo dell'allenamento fitness che si avvale delle più moderne attrezzature e tecnologie:

EMS: acronimo di **Elettro Mio Stimolazione**, definisce un sistema di allenamento personalizzato (che si svolge sempre individualmente con l'assistenza di un Personal Trainer qualificato) attraverso l'utilizzo di un apposito macchinario, la muscolatura riceve una intensa stimolazione, molto più profonda di un allenamento tradizionale, consentendo di potersi allenare meno a lungo (durata della sessione di allenamento) e meno frequentemente (numero di allenamenti su base settimanale/mensile).

I vantaggi sono molteplici:

- Aumento dell'**efficacia** dell'allenamento (numerosi studi sull'EMS lo dimostrano)
- **Solo 20 minuti** di durata di ogni sessione di allenamento
- Sono sufficienti **1/2 allenamenti alla settimana**
- Ti allenerai sempre nella privacy garantita dall'individualità dell'allenamento (non siamo una palestra, pensi uno studio fitness)
- Per chi lo necessita, forniamo tutto ciò che serve durante e dopo la sessione di allenamento (abbigliamento specifico, asciugamano, necessario per la doccia dopo allenamento)

VACUTHERM: macchinario che ricorda molto da vicino un tapis roulant tradizionale, ma anche in questo caso con caratteristiche aggiuntive: utilizzo degli infrarossi e allenamento in ambiente "sottovuoto"

Queste due caratteristiche consentono, abbinati ad un allenamento cardiovascolare di bassa/media intensità, di:

- favorire la **microcircolazione**
- elevare il metabolismo favorendo il **dimagrimento**
- migliorare la **condizione cardiovascolare**
- elevato **consumo** calorico: **fino a 700 kcal** per allenamento (30 minuti di durata)

