

# Al Centro Aquam arriva il "boot camp" dagli Stati Uniti

Allenarsi con forza e vigore, sotto le dure regole di un personal trainer che con urla e incitazioni, convince gli atleti ad impegnarsi per raggiungere il risultato. Da sabato 11 settembre la nuova disciplina approda anche ad Oleggio

**OLEGGIO** • Nato negli States per soddisfare le esigenze del pubblico americano il fenomeno del "you can do it" (Puoi farcela) è arrivato anche a Oleggio presso il Centro Aquam.

Si chiama "Boot Camp" ed è la più recente tendenza nell'allenamento del fitness: si eseguono gli esercizi dell'addestramento militare "pochi fronzoli e molto sudore. L'idea nasce negli Stati Uniti, là dove si tende a compiacere il pubblico affaticandolo e divertendolo con elementi semplici e di facile esecuzione".

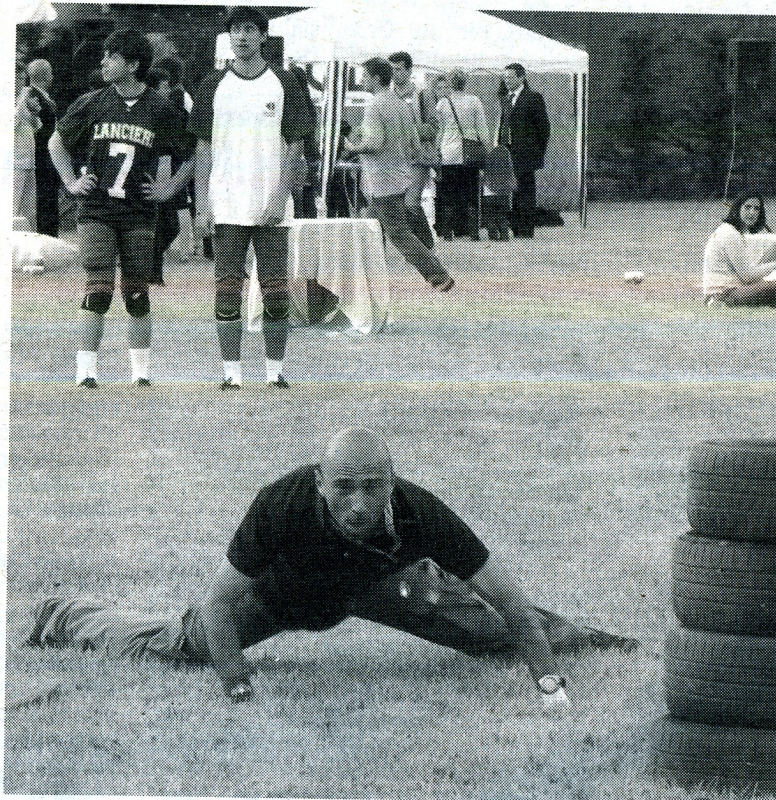
Proprio come in un campo di addestramento militare, il Personal Trainer Gianni Zanaboni urlerà in continuazione per stimolare le persone alla massima resa fisica e attraverso la massima fatica i risultati si vedranno fin dai primi giorni: dimagrimento, tonificazione di braccia, pettorali e glutei, una postura

migliorata e un senso generale di benessere psico-fisico.

"Tutto si basa sulla regola delle tre D: determinazione, dedizione, disciplina. Allenarsi con il metodo Boot Camp è davvero da duri, ogni allenamento è differente e studiato per far lavorare diverse aree del corpo e della mente. L'aspetto più divertente del boot camp è che per esercitarsi si ricorre raramente a veri attrezzi per favorire l'uso di sacchi di sabbia, copertoni, tronchi e naturalmente i compagni".

Il centro Aquam, che da oltre due anni tiene sotto controllo le ultime tendenze nell'ottica di migliorare l'approccio al fitness dei cittadini, ha quindi deciso di attivare il corso di Boot Camp che inizierà sabato 11 settembre. Informazioni e prezzi sono disponibili presso la segreteria.

m.b.



## BOOT CAMP

Al Centro Aquam di Oleggio nuova disciplina sportiva direttamente dagli Stati Uniti.

L'allenatore sarà Gianni Zanaboni che nel mese di giugno ha tenuto alcune dimostrazioni della nuova pratica al centro oleggese