

**in palestra**

15 minuti per scolpire il fisico

Non serve prenotare la lezione o seguire orari stabiliti. E neppure cambiarsi d'abito. È stata da poco aperta a Milano Pitstopfitness, la prima palestra di Personal Vibration Training System, un allenamento con pedane DKN pensato per chi ha i minuti contati. Basta, infatti, un quarto d'ora di allenamento sulla pedana, guidato da un personal trainer, per mettere in moto i muscoli e conquistare in poche settimane un fisico più asciutto e tonico, ma anche un viso più luminoso e una profonda sensazione di benessere, grazie alla stimolazione della circolazione. L'allenamento sulla pedana è sconsigliato solo alle donne incinte, a chi ha seri problemi di artrite, ai portatori di protesi, a chi soffre di ernie, discopatie o disturbi cardiaci. Il costo di una seduta di allenamento è di 15 euro con possibilità di abbonamenti personalizzati. Per informazioni: Pitstopfitness, piazzetta Guastalla 15, tel. 02.39844101.

