



**SUGGERIMENTI UTILI PER TROVARE
LA MOTIVAZIONE E SCEGLIERE
LA TUA PALESTRA IDEALE**

La Motivazione è la forza
che pilota le nostre azioni



“ IL CORPO UMANO È UN TEMPIO E COME TALE VA CURATO E RISPETTATO, SEMPRE “

Con questo manuale vogliamo cercare di dare risposta a tutti i possibili dubbi e incertezze che abitualmente hanno le persone prima di decidere di iscriversi in palestra ed aiutarti così a scegliere la soluzione migliore per te!

Cominciamo!

SEI MOTIVATO / ABBASTANZA?

Comincia a riflettere sul perché vorresti cominciare a fare palestra, quale beneficio vorresti conseguire e soprattutto come ti sentiresti una volta raggiunti i risultati che desideri.

C'è qualcosa che non ti soddisfa del tuo aspetto estetico che vorresti migliorare?

Ti senti in imbarazzo con il tuo corpo in alcune circostanze e vorresti finalmente sentirti più sicuro/a di te?

Desideri un corpo di cui andare orgoglioso/a, sorprendere il tuo partner e amici o semplicemente piacerti di più e farlo per te stesso/a?

C'è qualcosa del tuo stato di salute che vorresti migliorare o risolvere, sentirti più giovane, dinamico/a, più energico/a, più flessibile, meno rigido/a e con meno dolori?

Sei stanco/a di sopportare dolori e acciacchi quotidiani che impediscono di svolgere tranquillamente anche le più semplici azioni quotidiane?

Buone notizie per te!

Grazie ai nostri percorsi e allenamenti mirati puoi ottenere tutto quello che vuoi in molto meno tempo di quello che pensi.

E appena vedrei i primi risultati, l'unica cosa che non ti mancherà sarà la motivazione.

LE PERSONE PARLANO PER NOI!



Ciao mi chiamo Massimiliano Conti il mio obiettivo era dimagrire, prima di decidermi ad iscrivermi in palestra e ne è passato di tempo... avevo provato di tutto con il fai-da-te, con diete scaricate da internet che mi affamavano, con centri dimagrimento dove ho speso anche diverse centinaia anzi migliaia di euro, ma anche se avevo perso un po' di peso poco rispetto a quello che avevo speso non avevo forza, ero sempre affaticato, dormivo male la notte, vedevo la pelle cadere ovunque, dai fianchi alle braccia mi sentivo a disagio con me stesso e soprattutto in mezzo alla gente, mi vergognavo di mettermi in costume. Così decisi di iscrivermi in palestra. Ho trovato subito un personale altamente qualificato il quale prima di cominciare mi ha fatto un programma su misura adatto alle mie esigenze. **Dopo appena 15 giorni** dall'inizio del programma ho cominciato a sentirmi subito meglio, riesco a dormire meglio la notte, anche il mio umore era cambiato, dopo un mese sono arrivati i primi risultati,

qualche chilo in meno, meno stanchezza, meno affaticamento e anche leggermente più tonico. Adesso a distanza di 9 mesi sono come mi si vede in foto, sono felice del mio aspetto, **sono orgoglioso di mettermi il costume, ma oltre l'aspetto fisico mi sento decisamente meglio a livello psicologico, affronto meglio i problemi della giornata, ho più forza di volontà e sento meno la fatica...** lo rifarei altre 100 volte! Mi sento una persona **RINATA**. Grazie a tutto lo staff dell' **Atheneo sporting club**.

CERCHI UN MODO SANO PER
DIMAGRIRE E NON RIPRENDERE
MAI PIU' I CHILI PERSI?

SCARICA GRATUTAMENTE LA
NOSTRA GUIDA
[SPECIALE DIMAGRIMENTO](#)

**I SEGRETI PER DIMAGRIRE E
MANGIARE IN MODO SANO ED
EQUILIBRATO SENZA
DIGIUNARE E SENZA
RIPRENDERLI MAI PIU'!**



SCARICA IL NOSTRO MANUALE

SPECIALE DIMAGRIMENTO

L'unico programma con la garanzia



**IL PERCORSO PER ELIMINARE IN MANIERA
DEFINITIVA I CHILI DI TROPPO**



- DURATA 3 MESI
- 2 SEDUTE DI PERSONAL TRAINER A SETTIMANA
- 1 SAUNA A INFRAROSSI A SETTIMANA O 1 MASSAGGIO A SETTIMANA
- CONSIGLI ALIMENTARI
- CONTROLLI MENSILI PER VERIFICARE I MIGLIORAMENTI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA LA PAGINA:

<https://www.atheneosportingclub.it/speciale-dimagrimento.aspx>



Ciao mi chiamo Silvia Falappa, mi sono iscritta in palestra per recupero funzionale al quadricipite a seguito di un intervento chirurgico. Prima di iscrivermi ho aspettato parecchio tempo, non ne avevo voglia e perchè non pensavo che la situazione fosse così grave. Un bel giorno una mia amica mi regalò un pass di prova di una settimana **dell'Atheneo sporting club**, così dissi vediamo proviamo più che altro per curiosità. Appena arrivata le ragazze al desk gentilissime mi hanno accolto come se mi conoscessero da sempre, mi hanno chiesto per filo e per segno di cosa avevo bisogno e cosa volevo ottenere e da lì mi hanno preso subito appuntamento per fare un Ceck up (controllo) a 360° del mio stato fisico per valutare attentamente con l' istruttore i miei obbiettivi. Dal Ceck ho riscontrato che il problema che avevo al quadricipite era abbastanza serio e dovevo assolutamente risolverlo.

da lì ho cominciato e, in poco più di 2 mesi ho recuperato alla grande. Adesso nonostante ho risolto il mio problema continuo a frequentare l'Atheneo per mantenermi in forma. Consiglio a tutti **L'Atheneo sporting club.**

SMENTIAMO ALCUNE LEGGENDE SULLA PALESTRA

1. IN PALESTRA SONO TUTTI IN FORMA E MI TROVERÒ A DISAGIO

Falso!

La nostra palestra non è frequentata da culturisti o fissati del fitness. Non troverai sfilate di modelli e modelle dai corpi scolpiti.

Non udirai le urla atroci dei body builder, non udirai il rumore del ferro sbattere.

Non preoccuparti nessuno ti farà mai sentire in difficoltà o ti guarderà dall'alto in basso.

Nel nostro centro si allenano regolarmente tantissime persone che hanno il tuo stesso scopo: piacersi di più, stare meglio e in forma.

Ti stupirai di quante persone dal fisico "normale" condivideranno con te stessi esercizi o le stesse attività.



Mi Chiamo Rocio Ester Rodriguez,

era da tempo che avevo il torcicollo derivati da problemi alla cervicale e la mia schiena era perennemente curva in avanti visto il lavoro da ufficio, l'unica cosa che facevo era andare dal fisioterapista una volta ogni due mesi e spendere i miei bei 40 e passa euro a seduta per 5 o 6 sedute, per poi ritrovarmi sempre al punto di partenza in 8-10 settimane.

Un bel giorno esasperata da quel senso di malessere, da quei dolori acuti che tornavo periodicamente, questi spesso non mi permettevano nemmeno di dormire bene la notte, il mio umore era a terra, sempre una sensazione di stanchezza, non ne potevo più! Allora parlando con un' amica sono venuta a conoscenza del programma **STOP DOLORI** e così sono andata a prendere informazioni e ho deciso di provare a migliorare la mia condizione. Da subito ho apprezzato che, grazie a dei test specifici e mirati, il personal trainer e l'osteopata hanno individuato subito gli esercizi più adatti a me e mi hanno proposto solo quelli, il che è stato decisamente meglio di seguire un corso di gruppo, perché la lezione dura meno

ed è quindi meglio "digeribile" in prima battuta.

Con il progredire delle lezioni ho notato che non solo i dolori si attardavano sempre di più a comparire, ma anche che mi sentivo più sciolta e più dritta... ciò ha migliorato oltre lo stato di salute, umore e sonno, anche l'immagine che avevo di me stessa, riducendo la classica gobbetta che da tempo mi stava accompagnando... Oggi sono due anni che seguo il programma, e praticamente non mi ricordo più dove sia lo studio del mio fisioterapista.

**VUOI ELIMINARE UNA VOLTA PER
TUTTE MAL DI SCHIENA E
ACCIACCHI VARI SENZA PRENDERE
MAI PIÙ MEDICINALI?**

**SCARICA GRATUITAMENTE LA
NOSTRA GUIDA [STOP DOLORI](#)**

**SCOPRI COME ELIMINARE
DEFINITIVAMENTE MAL DI SCHIENA
E ACCIACCHI VARI
SENZA PRENDERE MAI PIU'
MEDICINALI**



SCARICA IL NOSTRO MANUALE

STOP DOLORI

L'unico programma con la garanzia



**PERCORSO MIRATO A ELIMINARE
DEFINITIVAMENTE I DOLORI**



- DURATA 3 MESI
- 14 SEDUTE DI ALLENAMENTO CON IL PERSONAL TRAINER
- 6 SEDUTE DI FISIOTERAPIA O DI OSTEOPATIA
- CONTROLLI MENSILI PER VERIFICARE I MIGLIORAMENTI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA LA PAGINA:

<https://www.atheneosportingclub.it/stop-dolori.aspx>

2. GLI ESERCIZI E LE ATTIVITA' SONO DIFFICOLTOSI, NON MI VA DI SENTIRMI IMPEDITO/A E SMARRITO/A.

VERO! MA NON NEL NOSTRO CENTRO!

Infatti il nostro centro prevede degli allenamenti specifici che si adeguano all'esperienza e al livello di forma fisica di ciascuna persona.

Quindi niente esercizi difficili, complicati, niente acrobazie da circo, nessuna attrezzatura enigmatica.

I nostri istruttori ti spiegheranno passo passo la tua tipologia di allenamento e il funzionamento delle attrezzature così da rendere il tuo percorso facile, sicuro e divertente.

I nostri istruttori sempre presenti saranno pronti ad aiutarti in ogni circostanza.

I nostri corsi di gruppo prevedono esercizi facili, anche qui, niente tripli salti mortali, niente esercizi **mission impossibile**.

3. NON HO TANTO TEMPO A DISPOSIZIONE, PER ANDARE IN PALESTRA NE SERVE TROPPO.

FALSO!

Nella nostra palestra puoi scegliere tu e in piena autonomia il tempo da dedicare all'allenamento.

Bastano anche solo 2 giorni a settimana per ottenere dei risultati straordinari. Non è la durata che fa ottenere risultati, ma è la qualità dell'allenamento.

Abbiamo studiato e sperimentato allenamenti e attività da soli 30 o 50 minuti.

Come vedi non serve allenarsi tutti i santissimi giorni e stare ore ore sul tapis roulant o fare esercizi e ammazzarsi di fatica.



Ciao mi chiamo Sara Nicolini ho 28 anni e sono circa 2 anni che frequento L' **Atheneo sporting club**, prima di cominciare ero molto pigra e soprattutto poco allenata, di conseguenza poco energica e mi affaticavo facilmente. Inizialmente non ero molto convinta di cominciare perchè conoscendomi avevo paura di non essere costante, ma trascinata e convinta da mie amiche che già frequentavano l' Atheneo sporting club ho deciso di iniziare. Con grande stupore e in brevissimo tempo ho visto dei risultati notevoli, sia a livello di perdita di peso sia nel rimodellamento del mio corpo. Da quando frequento l' Atheneo sporting club è migliorato anche il mio stato mentale che corrisponde esattamente a quello fisico, non ne posso fare più a meno, frequento dei corsi e li consiglio vivamente, istruttori super qualificati ed estremamente motivanti. Consiglio vivamente questo centro fitness.

**SEI UNA DONNA E VUOI AVERE
UN CORPO SODO E SNELLO E
SENZA CELLULITE?**

**SCARICA GRATUITAMENTE A
NOSTRA GUIDA**

SODA E SNELLA

**COME AVERE UN CORPO SODO
SNELLO E SENZA CELLULITE, SENZA
FARE DIETE E SENZA ACQUISTARE
PRODOTTI MAGICI**



SCARICA IL NOSTRO MANUALE

PERCORSO PERSONALIZZATO

SODA & SNELLA

L'unico programma con la garanzia



IL PERCORSO DI TONIFICAZIONE AL FEMMINILE



- DURATA 3 MESI
- 2 SEDUTE DI ALLENAMENTO A SETTIMANA CON IL PERSONAL TRAINER
- 1 MASSAGGIO DRENANTE O TONIFICANTE A SETTIMANA
- CONSIGLI ALIMENTARI
- CONTROLLI MENSILI PER VERIFICARE I RISULTATI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA LA PAGINA:

<https://www.atheneosportingclub.it/soda-e-snella.aspx>

4. GLI ISTRUTTORI NON SEGUONO, RISCHIO DI FARMI MALE, DI NON ESEGUIRE IN MANIERA ADEGUATA GLI ESERCIZI O SEMPLICEMENTE DI ANNOIARMI?

FALSO!

All' Atheneo sporting club gli istruttori di sala e dei corsi sono sempre attenti e a tua completa disposizione.

**ALL' ATHENEO SPORTING CLUB CI SONO
SEMPRE ISTRUTTORI PRESENTI E
DISPONIBILI A QUALSIASI ORA DEL
GIORNO.**

**NEI CORSI DI GRUPPO VIENE SEMPRE
GARANTITA LA MASSIMA ATTENZIONE
AD OGNI PARTECIPANTE.**



Mi chiamo Matteo Mazzola prima di iniziare a far palestra mi sentivo pigro e con pochissima voglia fare e più andavo avanti e meno ne avevo, inoltre non mi piacevo esteticamente, non mi vedevo come volevo essere, più tonico niente di straordinario. Invogliato da amici mi sono iscritto all' Atheneo sporting club, dove ho subito riscontrato una professionalità incredibile oltre alla

gentilezza e simpatia. I miei amici me lo avevano detto ma sono rimasto quasi incredulo. In soli 6 mesi ho perso tutta la massa grassa accumulata da anni di non far niente e sono riuscito finalmente ad aumentare la massa muscolare ad ottenere la forma fisica che tanto speravo. Adesso oltre vedermi come volevo mi sento decisamente meglio, sono riuscito a sconfiggere la mia pigrizia, sono più attivo e ho anche più voglia di fare. Ragazzi se dovete iscrivervi in palestra non esitate, venite all' Atheneo sporting club.



Ciao mi chiamo Tanya Rubini, ho iniziato a far palestra, il mio obiettivo iniziale era quello di dimagrire perché psicologicamente non mi sentivo agile e dinamica. Ho scelto questa palestra dietro consiglio del mio ex ragazzo che già la frequentava. Con mio enorme stupore appena arrivata al desk mi hanno accolto come se già ci conoscessimo da una vita, ragazze gentili educate e soprattutto simpatiche, mi hanno fatto sentire come se fossi a casa, dopo una chiacchierata informativa mi hanno subito consigliato quello che era più giusto per me e subito dopo mi hanno fissato l'appuntamento con l'istruttore per il check up, (misurazione massa grassa, magra, liquidi, flessibilità, problemi ecc.) e da lì mi ha sviluppato un piano personalizzato iniziale per farmi raggiungere l'obiettivo. In soli 3 mesi sono riuscita a perdere circa 6 kg senza troppa fatica. Successivamente al 2° check up ho riscontrato che dovevo rassodare così ho deciso di seguire un percorso personalizzato di sole 8 settimane chiamato " LATO B DA URLO

" questo programma prevede allenamenti mirati con il personal trainer, e massaggi di rimodellamento e tonificazione con l'estetista. In soli 2 mesi sono riuscita a raggiungere anche questo obiettivo. Adesso come adesso mi sento psicologicamente più motivata, più sicura di me nei rapporti con le persone e soprattutto sono orgogliosa del mio fisico tonico e asciutto. Consiglio vivamente l'Atheneo sporting club 1 per la professionalità, 2 per l'ambiente familiare, 3 per gli ampi spazi e le molteplici attrezzature.

**SEI UNA DONNA E VUOI AVERE
GAMBE E GLUTEI COME QUELLI DELLE
BALLERINE DI SAMBA?**

[SCARICA GRATIS LA NOSTRA GUIDA](#)

SCOPRI COME AVERE **GAMBE E GLUTEI
DA FAVOLA COME LE BALLERINE DI
SAMBA SENZA MASSACRARTI DI
ALLENAMENTO**



[SCARICA IL NOSTRO MANUALE](#)

LATO B DA URLO

L'unico programma con la garanzia



**PROGRAMMA SPECIFICO DI TONIFICAZIONE
AL FEMMINILE PER LE GAMBE E GLUTEI**



- DURATA 8 SETTIMANE
- 2 SEDUTE DI ALLENAMENTO A SETTIMANA CON IL PERSONAL TRAINER
- 12 MASSAGGI TONIFICANTI O DRENANTI
- CONSIGLI ALIMENTARI
- CONTROLLI MENSILI SUI RISULTATI OTTENUTI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA LA PAGINA:

<https://www.atheneosportingclub.it/lato-b-da-urlo.aspx>

5. HO IL DUBBIO DI NON CONSEGUIRE I RISULTATI DESIDERATI

E' NORMALE CHE SIA COSI' !

Ma non temere nel nostro centro troverai istruttori preparati e la più grande varietà di attività e programmi on standard certificati per assicurarti la maggior efficacia e la migliore esperienza di allenamento.

Niente è improvvisato o affidato a persone non adeguatamente qualificate. Non troverai di meglio al momento in nessuna palestra della provincia.

**L' ATHENEO SPORTING CLUB AD OGGI È
L'UNICO CENTRO FITNESS CHE TI OFFRE
UNA CONSULENZA TECNICA MENSILE
CON IL TUO ISTRUTTORE, PER
ANALIZZARE I RISULTATI OTTENUTI,
DARTI SUGGERIMENTI UTILI
E TOGLIERTI QUALSIASI DUBBIO
SULL' ALLENAMENTO,
SULL' ALIMENTAZIONE
E SU UN SANO E CORRETTO STILE
DI VITA DA SEGUIRE.**

**IL TUTTO INCLUSO NEL TUO
ABBONAMENTO.**



Mi chiamo Elisa Scoccia ho deciso di intraprendere questo percorso per aumentare un pò il tono, la massa muscolare e la resistenza perchè mi sentivo debole. Inizialmente ero un pò titubante, dubbiosa, anche un pò imbarazzata perchè non avevo mai frequentato una palestra e non mi sentivo proprio a mio agio ad allenarmi davanti a tanta gente, ma grazie al

personale sia partendo dall' accoglienza i vari istruttori mi hanno subito fatto sentire a mio agio.

L' ambiente è molto amichevole, confidenziale poi dopo i primi mesi che ho cominciato a vedere e soprattutto sentire i primi risultati mi sono completamente ricreduta. Nel giro di un paio d'anni ho raggiunto egregiamente il mio obbiettivo seguendo anche un percorso alimentare. L' Atheneo sporting club offre una multitudine di corsi e servizi che non si trovano da tutte le parti sempre molto attenti alle esigenze delle persone SUPER CONSIGLIATO sono più di 6 anni che la frequento e ho preso questa esperienza come uno stile di vita, non ne posso più fare a meno.



Mi chiamo Francesco Morale ho iniziato ad intraprendere questo percorso perchè semplicemente non mi piacevo fisicamente e motivo più profondo perchè mi dovevo sposare e volevo entrare bene negli abiti fare bella figura :-), così ho detto proviamo. Mi sono andato ad informare all' Atheneo sporting club visto le vicinanze da casa, da subito ho trovato due belle ragazze all' entrata il che non guasta mai ;-)) ma apparte gli scherzi belle nel senso subito accoglienti, sorridenti, socievoli e soprattutto molto professionali. A differenza di altre palestre o centri fitness, prima di tutto mi hanno fatto una sorta di intervista dettagliata, non per vendermi a tutti i costi qualcosa come molti fanno, ma semplicemente per capire nel dettaglio cosa volevo ottenere, in quanto tempo, che tipo di vita ecc. in modo tale chè consigliarmi l' attività più adeguata alle mie esigenze. Subito dopo mi hanno preso l' appuntamento con l' istruttore per fare un ceck up dove mi ha fatto " una visita dettagliata " e da li insieme abbiamo costruito un piano di lavoro. Ho preso parte ad un nuovo programma chiamato

TONICO & DEFINITO dove ho oltre un piano alimentare delle sedute con un personal trainer ed altre cose molto interessanti e funzionali e in poco meno di 6 mesi sono tornato in forma **WOW** da non credere!

Adesso sono più forte e definito finalmente riesco a riempire bene il vestito del matrimonio, mi sento assolutamente più attivo nella vita quotidiana, più energico e soprattutto mi sento meglio con me stesso sono FELICE e anche le persone che mi circondano lo hanno notato. Ringrazio tutto lo staff dell' Atheneo sporting club per la professionalità e per il risultato ottenuto. Grazie di cuore!

Sei un uomo e vuoi scoprire come avere un corpo TONICO & DEFINITO?

SCARICA GRATIS LA NOSTRA

GUIDA [TONICO & DEFINITO](#)

SCOPRI I SEGRETI PER AVERE UN CORPO TONICO & DEFINITO



[SCARICA IL NOSTRO MANUALE](#)

TONICO & DEFINITO

L'unico programma con la garanzia



**PROGRAMMA PERSONALIZZATO
DI TONIFICAZIONE AL MASCHILE**



- DURATA 3 MESI
- 2 SEDUTE A DI ALLENAMENTO A SETTIMANA CON IL PERSONAL TRAINER
- 1 SAUNA AD INFRAROSSI A SETTIMANA
- CONSIGLI ALIMENTARI
- CONTROLLI MENSILI DEI RISULTATI OTTENUTI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA LA PAGINA:

pag. 17

<http://www.atheneosportingclub.it/tonico-e-definito>

PERCHE' LA PALESTRA E' LA SOLUZIONE IDEALE PER LE TUE NECESSITÀ!

BISOGNO SPECIFICO:

Vuoi dimagrire in maniera sana e definitiva senza mai più riprendere i chili persi?

SOLUZIONE SPECIFICA:

ALLENAMENTO IN PALESTRA

E' l'unico modo che ti permette di accelerare il metabolismo consumando così calorie anche a riposo. Aumenti la tua massa magra e simultaneamente riduci quella grassa senza bisogno di astenersi a mangiare e senza rischiare il classico effetto yo-yo.

ALTRE SOLUZIONI

Solamente la dieta **NON BASTA** per dimagrire in maniera efficace. Oltre ad essere triste e avvilente, non ti permette di dare o mantenere il tono ai tuoi muscoli e di accelerare così il tuo metabolismo. I sostituti de pasti **NON** trasformeranno il tuo grasso in massa magra, ma ti faranno solo perdere peso, sentire più stanco, e ti ritroverai con un corpo molliccio, floscio, cadente e per niente tonico. **Saune, cinture dimagranti, costosi trattamenti, massaggi dimagranti**, faranno sì che perderai solamente liquidi e la tua

preziosa massa muscolare. Correre, camminare, andare in bicicletta, oltre a poter essere dannosa per le tue articolazioni, **NON** fanno dimagrire e sono dispendiose in termini di tempo ed energie.

NON FARE NIENTE

Decidere di rimandare e **rimanere in poltrona** a poltrire, non ti farà consumare calorie, inoltre il non far niente è controproducente per il tuo metabolismo che rallenta drasticamente e di conseguenza anche il tuo consumo calorico sarà pari uguale a zero. In più la tua muscolatura se ce l'hai si affloscerà come una pera cotta. Questi effetti negativi sono ancora più veloci più si va avanti con l'età. In definitiva sarà molto più facile **ingrassare**.

BISOGNO SPECIFICO:

Hai fastidiosi dolori e acciacchi alla schiena, alla cervicale che non ti permettono di fare anche i più semplici movimenti e soprattutto ti fanno sentire come se avessi più anni di quelli che hai?

SOLUZIONE SPECIFICA:

ALLENAMENTO IN PALESTRA

Gli allenamenti che svolgerai in palestra, faranno sì che **rinforzerai** i tuoi muscoli che sostengono la colonna vertebrale e in più **aumenterai l'elasticità**. Attività specifiche e allenamenti mirati e controllati ti aiuteranno anche a **sciogliere eventuali tensioni muscolari e correggere irregolarità posturali** che causano il tuo mal di schiena e dolori vari. Il tutto senza farti male perché sarai sempre seguito da personale altamente qualificato. Riuscirai così ad eliminare così in maniera definitiva i dolori e ritroverai quella scioltezza di un tempo, provando finalmente un senso di leggerezza.

ALTRE SOLUZIONI

Le medicine **non sono e non saranno mai la soluzione al tuo mal di schiena**. I medicinali infatti allievano solo temporaneamente il **dolore** ma non lo curano. **Ecco li che il dolore tornerà più forte di prima.**

Osteopati, fisioterapisti, fisiatri, chiropratici, hanno bisogno necessariamente di tanto tempo e una certa costanza per risolvere il problema e oltretutto non è detto che sia definitivo e soprattutto è una soluzione assai costosa. **Fare sport** o il classico fai da te senza essere monitorato da un professionista e senza le adeguate attrezzature, è una scelta sbagliatissima perché rischi di **danneggiare ulteriormente** la tua salute.

NON FARE NULLA

Il nostro corpo è una “macchina dinamica” **concepita per muoversi**, camminare, correre, arrampicarsi ecc. La vita sedentaria, rende il fisico più vulnerabile e ti espone a un rischio maggiore a una serie di patologie croniche degenerative, dalle malattie cardiache, al diabete e al tumore. La circolazione subisce danni che nel tempo diventano irreversibili e dunque, di pari passo insorgono problemi cardiaci: ictus, infarto, insufficienza cardiaca. Lo scarso movimento agevola anche **l'insorgenza di problemi articolari e ossei, come artrite e osteoporosi**. Con il passare del tempo i muscoli si atrofizzano e perdono la loro elasticità e tonicità. Anche il cervello risente del nostro stile di vita. Passare molto tempo seduto ti renderà assonato e anche di pessimo umore e ansioso.



Ciao mi chiamo Esmond Mudric, ho 46 anni, prima di iscrivermi in palestra mi sentivo pesante (con qualche chilo di troppo), facevo una rampa di scale e avevo subito il fiatone, andavo a giocare con mio figlio e dopo 5 minuti mi sentivo affaticato, mi sentivo come se avessi più anni di quelli che ho, così ho preso la decisione di cominciare a fare qualcosa per me e per la mia salute, così ho deciso di iscrivermi in palestra, anche se sinceramente ero abbastanza apatico e non ero molto convinto, pensavo di non riuscire ad essere costante, ma soprattutto mi sentivo un po' in imbarazzo. Da lì la difficilissima scelta di una palestra visto che Ancona è piena di palestre. Dietro suggerimento di un mio carissimo amico sono andato all' Atheneo sporting club e subito ho trovato un ambiente amichevole e ospitale e soprattutto molto professionale. Mi hanno consigliato un percorso per partire chiamato “ [PRIMI PASSI](#) ” studiato appositamente per persone sedentarie e svogliate come me, devo dire che è un percorso straordinario dove vieni seguito e guidato passo passo fin da subito senza farti ammazzare di fatica.

Da Dicembre 2017 ad oggi grazie a questo e a altri programmi specifici dell' Atheneo Sporting Club e alla mia volontà sono riuscito a perdere 10kg, ho ottenuto un notevole aumento di resistenza, adesso mi sento in forma e quando vado a giocare con mio figlio si stanca prima lui che io :) Consiglio a tutti l'Atheneo sporting club per la professionalità, per l'attrezzatura e perché no, anche per il prezzo!

PERCORSO PERSONALIZZATO

PRIMI PASSI

IL PERCORSO DALL'ALLENAMENTO IDEATO
APPOSITAMENTE PER PERSONE PIGRE E SEDENTARIE

L'unico programma con la garanzia



- DURATA 1 MESE
- 2 SEDUTE A DI ALLENAMENTO A SETTIMANA CON IL PERSONAL TRAINER
- FIT TEST INIZIALE E FINALE DEI RISULTATI OTTENUTI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA LA PAGINA:

<https://www.atheneosportingclub.it/primi-passi.aspx>

IN BASE A COSA SCEGLI LA TUA PALESTRA IDEALE?

UNA VOLTA CHE HAI PRESO LA DECISIONE DI COMINCIARE AD ALLENARTI,
IL PASSO SUCCESSIVO SARÀ QUELLO DI SCEGLIERE LA PALESTRA
IDEALE

A vista d'occhio tutte le palestre potrebbero sembrare uguali, l'unica cosa che si guarda per la differenziazione è il prezzo. Ma ne siamo certi che tutte le palestre sono uguali? E tu sei certo/a che il prezzo sia l'unico termine di raffronto che ti farà scegliere la tua palestra ideale?

Per aiutarti nella tua scelta abbiamo creato una tabella comparativa tra la nostra palestra e le più note palestre concorrenti. Così sarai in grado di scegliere ciò che è meglio per e per la tua bellezza e salute.



ALTRE PALESTRE

ALTRE PALESTRE

ALTRE PALESTRE

UN CONSULENTE DI RIFERIMENTO
DEDICATO A TE

SI

NO

NO

NO

CONSULENZA TECNICA PER
PIANIFICARE IL TUO ALLENAMENTO

SI

NO

NO

NO

VERIFICHE DI SODDISFAZIONE E
SUPPORTO MOTIVAZIONALE

SI

NO

NO

NO

CONTROLLI MENSILI DEI RISULTATI
PER MOTIVARTI ALL' ALLENAMENTO

SI

NO

NO

NO

PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO
PERSONALIZZATI

SI

NO

NO

NO

RICCO PALINSESTO DI CORSI

SI

SI

NO

NO

SALA ATTREZZI MODERNA
E FORNITA

SI

NO

SI

NO

ISTRUTTORI LAUREATI DI
COMPROVATA ESPERIENZA

SI

NO

NO

SI

AMBIENTE CONFORTEVOLE
COMODO E MODERNO

SI

SI

NO

SI

CLIMATIZZAZIONE E AEREAZIONE
DEI LOCALI

SI

NO

SI

NO

PREZZI BASSI

NO

SI

SI

SI

MASSAGGI E TRATTAMENTI
ESTETICI

SI

NO

SI

SI

VUOI UN' ALTRA BUONA RAGIONE PER ENTRARE A FAR PARTE ANCHE TU DEL FANTASTICO MONDO DELL' ATHENEO SPORTING CLUB?

LA NOSTRA SPECIALE GARANZIA DI SODDISFAZIONE!

Prova per 1 mese intero i nostri programmi di allenamento e le nostre attività.

- Se non dovresti trovarti a tuo agio.
- Se non dovesse piacerti l'allenamento.
- Se non dovessi trovare il tempo e la motivazione giusta.

Potrai disdire il tuo abbonamento alla fine del primo mese senza doverci dare nessuna spiegazione e senza pagare nessuna penale!

NON ESITARE ANCORA CHIAMACI SUBITO ALLO 071-2411652

Oppure ci trovi in via dell' artigianato 6 Ancona zona Palombare affianco al supermercato Coop.

RIMANI IN CONTATTO CON NOI!

Metti mi piace alla nostra pagina [Facebook](#) Atheneo sporting club



SCOPRI GRATIS I SEGRETI E CONSIGLI PER VIVERE IN SALUTE ED AVERE UN CORPO DI CUI ANDARE FIERI

I SEGRETI PER **DIMAGRIRE** E MANGIARE
IN MODO SANO ED EQUILIBRATO SENZA
DIGIUNARE



[SCARICA IL NOSTRO MANUALE](#)

COME AVERE UN CORPO **SODO SNELLO** E
SENZA CELLULITE, SENZA FARE DIETE E
SENZA ACQUISTARE PRODOTTI MAGICI



[SCARICA IL NOSTRO MANUALE](#)

SCOPRI I SEGRETI PER AVERE UN
CORPO **TONICO & DEFINITO**



[SCARICA IL NOSTRO MANUALE](#)

SCOPRI COME ELIMINARE
DEFINITIVAMENTE **MAL DI SCHIENA E**
ACCIACCHI VARI
SENZA PRENDERE MAI PIU' MEDICINALI



[SCARICA IL NOSTRO MANUALE](#)

SCOPRI COME AVERE **GAMBE E GLUTEI**
DA FAVOLA COME LE BALLERINE DI
SAMBA SENZA MASSACRARTI DI
ALLENAMENTO



[SCARICA IL NOSTRO MANUALE](#)