La Repubblica – Genova 8 agosto 2003

MODE E SALUTE

# Serata di "Spinning"

al Consorzio Pianacci

STASERA con inizio alle 21, "prova" gratuita di spinning, presso il Centro Sportivo Pianacci.

Qui sa­ranno presenti alcuni istruttori del Centro Mali­bu che oltre a effettuare una dimostrazione tecni­ca, saranno a disposizione (con una decina di "spin­nerbikes") di chi vorrà pro­vare l'ebbrezza (e la fati­ca...) di questa nuova disciplina di tendenza.

L'iniziativa è già stata proposta, con successo, la settimana scorsa, e se ci saranno sufficienti adesioni sarà possibile organizzare, da settembre presso il Centro Sportivo Pianacci di via della Benedicta, corsi bi-trisettimanali proposti con tariffe assolutamente "popolari".

Lo Spinning è il rivoluzionario programma di allenamento su bicicletta stazionaria idea­ta da Johnny G, recordman della mitica Race Across America, triatleta di classe mondiale e personal trainer tra i più richiesti dallo show­biz di Los Angeles.

Introdotto in Italia nel 1995 ha già conquistato centinaia di migliaia di praticanti in più di 1600 centri; è una disci­plina non competitiva, adatta a ogni livello di preparazione fisica; è un efficace allenamen­to cardiovascolare ed un'attività di gruppo divertente e rigenerante allo stesso tempo.