

POCKET  
roma  
P<sup>®</sup>

**VIAGGI OCEANO DI SOGNI**

**CECILE KYENGE  
DIETRO IL BERSAGLIO**

**BOLLICINE  
CHAMPAGNE SEGRETO**

**MAURIZIO BELPIETRO  
NESSUNO DOPO L'ETERNO**

**MONTESSORI & CO.  
L'ALTRA SCUOLA**

**NAUTICA  
IL MARE CHE VERRÀ**

Caterina  
**Shulha**





# MOVING ROMA

## UN CORPO TUTTO NUOVO IN POCHE MOSSE

*Ginnastica mirata e specifica, seguiti da Trainer scrupolosi e un programma di remise en forme per eliminare i difetti più comuni, grazie al Physiofitness Metabolico. Tutto questo solo da Moving Roma, la palestra più esclusiva e riservata di Roma nord.*

Una palestra *sui generis*, super attrezzata come i migliori centri fitness in un'atmosfera rilassante, seguiti scrupolosamente da istruttori e personale qualificato. Tutto questo è Moving Roma, che è molto di più di una palestra qualsiasi, è il posto giusto per chi, non amando la confusione delle palestre tradizionali, desidera fare movimento mirato e senza stress, ottimizzando al massimo il tempo che si ha a disposizione. Perché Moving è aperta dalle prime ore dell'alba e anche chi ha un'agenda fitta di impegni, può trovare l'incastro giusto per non rinunciare ad un po' di movimento ed iniziare così alla grande la giornata lavorativa. Oltre a migliorare la postura attraverso esercizi adeguati, Moving è molto attenta anche alla forma fisica e all'estetica. Infatti da oggi è possibile provare il nuovo sistema **Physiofitness Metabolico**, con percorsi personalizzati mirati a sconfiggere i difetti più comuni, ma anche più resistenti a diete, palestra e trattamenti estetici. Moving si concentra infatti sulla zona gambe e glutei, garantendo tonicità e miglioramento del tono muscolare, con un'evidente riduzione dell'adipe in eccesso e miglioramento della circolazione. In più punta a trattare la cellulite e a ridurre drasticamente la circonferenza addominale. Tutto questo è possibile grazie ad un programma che prevede, oltre alla manualità, l'utilizzo di speciali apparecchiature e attrezzature esclusive, che hanno la loro massima efficacia attraverso la sinergia contemporanea con l'attività motoria specifica. Unico sforzo richiesto è un po' di costanza, un sano approccio e il sorriso. A tutto il resto, coccole comprese, ci pensa Moving... ●

### SCEGLI IL TUO PERCORSO METABOLICO

#### GAMBE

- Eliminazione dei cuscinetti adiposi localizzati su esterno e interno cosce
- Eliminazione stanchezza dalle gambe
- Riduzione e tonificazione gambe
- Riduzione circonferenze cosce
- Miglioramento circolazione

#### CELLULITE

- Eliminazione dell'effetto a buccia d'arancia
- Pelle più omogenea e compatta
- Riattivazione della circolazione
- Gambe leggere e piedi sgonfi
- Riattivazione del sistema venoso e linfatico ed eliminazione ritenzione idrica

#### ADDOME

- Riduzione intensiva e tonificazione pancia
- Riduzione fianchi e maniglie dell'amore
- Addome perfetto anche post gravidanza
- Miglioramento funzioni intestinali

#### GLUTEI

- Sollevamento e rassodamento glutei
- Riduzione della circonferenza dei glutei
- Tonificazione muscolare
- Eliminazione delle tossine extracellulari per una maggiore definizione

#### MOVINGROMA

Via Brenta, 2 - 00198 Roma

Tel. 06.8548164

[www.movingroma.it](http://www.movingroma.it)

[info@movingroma.it](mailto:info@movingroma.it)

