Coregraful lui Doctor Alban le dă lecţii de fitness bucureştenilor

BUCURESTI - 3 mai 2006 ora 10:24
Comunicat tip General in Monden / Lifestyle

Richmond Bachia, coregraful lui Doctor Alban, se află la Bucureşti într-o misiune specială împotriva kilogramelor în plus

El este capul de afiş al programului „Fii în formă pentru vară în numai opt săptămâni' lansat de World Class Fitness România imediat după terminarea sărbătorilor pascale ca o continuare a misiunii declarate de a contribui la îmbunătăţirea sănătăţii românilor. Destinat în egală măsură femeilor şi bărbaţilor, acesta reprezintă o combinaţie în premieră în România a consultaţiilor de nutriţie, gimnasticii aerobice şi a antrenamentelor de forţă, desfăşurate sub stricta îndrumare a unui antrenor personal. ‚Ideea a pornit de la nevoia oamenilor, ca după perioada de iarnă şi masa îmbelşugată de Paşte, să reuşească să revină la o formă fizică satisfăcătoare, care să le permită să se simtă bine în pielea lor şi să meargă la plajă fără complexe. Scopul nostru este de a-i ajuta pe participanţi să – şi atingă obiectivele, fără a-şi sacrifica însă sănătatea', spune Mikael Fredholm, Sales Manager World Class Fitness Romania. Programul debutează cu o întâlnire cu nutriţionistul Cristian Mărgărit, în urma căreia se stabileşte regimul alimentar care va trebui urmat pe perioada celor opt săptămâni. Urmează discuţia cu antrenorul personal care va alcătui un program individual de atrenament în funcţie de obiective şi de dieta propusă şi care va asista clientul pe durata celor 22 de şedinţe. Acesta va fi completat de un circuit de o oră care se va desfăşura în grup, la sfârşitul fiecărei săptămâni. ‚Chiar dacă poate părea dificil la prima vedere, ‚Intră în formă pentru vară' este amuzant, plăcut şi dă rezultate. Evident, în condiţiile în care cei care se înscriu respectă indicaţiile nutriţionistului şi ale antrenorului şi nu lipsesc de la ore', spune Richmond Bachia.‚Intră în formă pentru vară în numai opt săptămâni' este disponibil până în luna iunie inclusiv, la sălile World Class Health Academy Downtown, World Class Health Academy The Grand (Bucureşti) şi World Class Fitness Center (Constanta).

Despre 1st Class Communication

World Class a fost înfiinţat în Suedia în 1983, urmărind obţinerea stării de bine şi de

sănătate prin intermediul exerciţiilor fizice într-un mediu de cinci stele. La ora actuală, clubul are filiale în peste zece ţări ale lumii. World Class the Grand şi World Class Downtown, cele două locaţii din Bucureşti, se doresc a fi o oază pentru trup şi suflet, oferindu-le clienţilor cele mai bune facilităţi pentru antrenament (fitness, aerobic) şi relaxare (Jacuzzi, piscină, masaj, spa). Andreea BilligConsultant PR1st Class Communicationandreea@firstclasscom.ro

1ST CLASS COMMUNICATION
http://www.firstclasscom.ro