







## The Place uno spazio differente per stare bene con se stessi

Presentiamo una nuova impresa innovativa dei Castelli Romani. Più precisamente a Frascati, in Via di Villa Borghese, nel cuore di Frascati. The Place, un nuovo modo di unire fitness ed estetica avanzata, un luogo dove si pratica un nuovo modo di produrre benessere.

Da cosa nasce l'idea di The Place?

“La nostra idea nasce dalla volontà di creare un posto differente, innovativo, giovane e dinamico dove poter svolgere attività fisica utilizzando tecnologie di ultima generazione e allo stesso tempo poter dedicare a sé stessi un momento di relax tramite i nostri servizi di estetica di base e di estetica avanzata”.

In particolare in cosa consiste l'allenamento veloce EMS?


“È un tipo di allenamento molto diffuso in altri paesi europei come Germania e Spagna, ma anche in America e nel Sud Est Asiatico. Anche in Italia stanno nascendo diversi centri che adottano questa tipologia di allenamento. Oggi la vita che svolgiamo è spesso frenetica diventa difficile ritagliarsi un momento da dedicare a sé stessi. Da questo concetto nasce l'idea dell'allenamento veloce.

L'EMS (Electro Muscle Stimulation) è un allenamento di forza completo, efficiente in termini di tempo, altamente efficace e scientificamente provato. È un modo per mettersi in forma e mantenersi in forma, con un impegno di tempo gestibile e risultati rapidi e visibili.

L'allenamento di elettrostimolazione dei muscoli è svolto attraverso un macchinario ed un corpetto collegati via wireless appositamente studiato per aderire al corpo e stimolare la componente muscolare del soggetto.

La sua caratteristica più importante risiede nel basso minutaggio di lavoro (20 minuti) e l'attivazione di tutti i muscoli allo stesso tempo.

Una caratteristica importante è la modulabilità della difficoltà dell'allenamento, è per questo risulta adatto a tutti.

 Nel nostro centro ogni allievo ha a sua disposizione un Trainer qualificato, Laureato in Scienze Motorie, uno spazio riservato con doccia, phon, asciugamani, saponi, ciabattine monouso e una sala attrezzata per poter svolgere il proprio allenamento”.

Vi sono Controindicazioni particolari?

“In realtà le controindicazioni sono le stesse che riguardano l'attività fisica “classica”. In particolare non è un'attività che possono svolgere persone con pacemaker, problemi cardiaci gravi, o affetti da attacchi epilettici”.

Per quanto riguarda l'ambito estetico, che cosa proponete?

“Prima di tutto ci tengo a sottolineare che qualsiasi trattamento estetico nel nostro centro viene eseguito da una direttrice tecnica specializzata e formata per poter soddisfare al massimo la nostra clientela cercando di lasciare sempre un'immagine positiva e piacevole a chi ci viene a trovare.

Nel nostro Centro proponiamo servizi di Estetica di Base, quindi massaggi di ogni tipo dal decontratturante, al drenante, al circolatorio, al rilassante, trattamenti specifici per ogni tipo di pelle viso e corpo, trattamenti mani e piedi compreso semipermanente con prodotti altamente professionali e di elevata qualità. Eseguiamo anche epilazione con filo arabo e pulizie viso mediante utilizzo di

