

Curves®

Τι είναι τα Curves:

- Πρωτοποριακή μέθοδος εκγύμνασης 30 λεπτών ειδικά σχεδιασμένη για τις ανάγκες της σύγχρονης γυναίκας κάθε ηλικίας.
- Αναγνωρίσιμο και αξιόπιστο όνομα που κατέχει μια μοναδική θέση στο χώρο του fitness.
- Κοινότητα που προσφέρει one-on-one καθοδήγηση για να βοηθήσει τα μέλη να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους. Κάθε Curves Club προσφέρει ένα μη επικριτικό, συμπεριληπτικό και φιλόξενο περιβάλλον, στο οποίο οι γυναίκες, όλων των ηλικιών και όλων των επιπέδων φυσικής κατάστασης, μπορούν να ασκηθούν και να επιτύχουν τους στόχους βελτίωσης της υγείας κι ευεξίας.

Ο κύκλος των Curves

Ο κύκλος εκγύμνασης Curves έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να προσφέρει ασφάλεια, απλότητα και αποτελεσματικότητα. Τα μηχανήματα μας προσαρμόζονται αυτόματα σε κάθε γυναίκα και στο επίπεδο της φυσικής της κατάστασης, παρέχοντας καρδιαγγειακή άσκηση σε συνδυασμό με μυϊκή ενδυνάμωση, μέσω ασφαλούς υδραυλικής αντίστασης. Το αποτέλεσμα είναι μια ολοκληρωμένη προπόνηση ενώ, παράλληλα, προστατεύονται οι αρθρώσεις και αυξάνεται η οστική πυκνότητα. Ειδικά σχεδιασμένο για γυναίκες, κάθε μηχανήμα μας γυμνάζει από δύο έως και τέσσερις μεγάλες μυϊκές ομάδες τη φορά. Οι προπονήσεις ενδυνάμωσης 30 λεπτών είναι διασκεδαστικές, γρήγορες και ασκούν ολόκληρο το σώμα. Παράλληλα, στα μέλη μας παρέχονται μηνιαίες συνεδρίες καθοδήγησης από τους Curves Coaches, για να θέτουν ρεαλιστικούς και μετρήσιμους στόχους, να αξιολογούν τα αποτελέσματά τους και να λαμβάνουν συμβουλές προκειμένου να στηριχθούν στην επίτευξη και διατήρηση του υγιεινού τρόπου ζωής.

Curves International

Τα Curves Int είναι η μοναδική ιδιωτική εταιρεία που έχει επενδύσει πάνω από 10 εκατομμύρια δολάρια σε επιστημονικές μελέτες, για να αναπτύξει αυτό το μοναδικό πρόγραμμα εκγύμνασης και διατροφής και έχει καταχωρηθεί στο Βιβλίο Guinness ως η «μεγαλύτερη αλυσίδα γυμναστηρίων στον κόσμο». Σήμερα λειτουργεί χιλιάδες παραρτήματα σε Ευρώπη, Βόρειο Αμερική, Ασία και Ωκεανία.

Τα Curves στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα τα Curves λειτουργούν αδιάλειπτα από το 2003, παρόλες τις οικονομικές αντιξοότητες που υπέστη ο χώρος, προσφέροντας σταθερή ποιότητα και αποτελεσματικότητα στο χώρο του fitness, χωρίς να παρασύρονται και να παρασύρουν σε πρόσκαιρες μόδες και θαυματουργές ή ψεύτικες υποσχέσεις. Σήμερα λειτουργούν 26 Curves Club στην Ελλάδα ενώ το δίκτυο βρίσκεται σε διαδικασία Πανελλαδικής Ανάπτυξης.

Μοναδικό Ταξιδιωτικό Δικαίωμα

Οι γυναίκες που εντάσσονται στην οικογένεια των Curves μπορούν να χρησιμοποιούν τη συνδρομή τους, σε όλα τα Curves Club εντός & εκτός Ελλάδος*, στην περίπτωση που ταξιδεύουν για επαγγελματική ή προσωπική υποχρέωση.

*Ισχύουν όροι & προϋποθέσεις.

Γιατί Curves;

Τα Curves λειτουργούν για τις πολυάσχολες ζωές των σημερινών εργαζομένων. Αντιμετωπίζοντας τις απαιτήσεις της εργασίας και της ζωής στο σπίτι, οι γυναίκες συχνά βρίσκουν πρόκληση να θέσουν την υγεία τους ως προτεραιότητα. Η προπόνηση 30 λεπτών σε ένα Curves Club ταιριάζει εύκολα με τον σημερινό απαιτητικό ρυθμό ζωής, καθιστώντας πολύ πιο εύκολο στις εργαζόμενες πολυάσχολες γυναίκες να δώσουν προτεραιότητα στην υγεία και την ευημερία τους. Για γυναίκες που αναζητούν αυξημένη ενέργεια, δύναμη και ευελιξία, η συνδρομή σε ένα Curves Club είναι η τέλεια λύση.

Επικοινωνία:

801 11 71 000

info@curves.gr

Facebook Curves Cyprus Greece

Instagram @curvescyprusgreece

Twitter Curves Cyprus Greece

