



Suite Gym a Castel del Giudice, un ecosistema di benessere per il territorio

La palestra è parte di un ampio progetto di rigenerazione ed innalzamento della qualità della vita nelle aree interne, sia per gli abitanti del borgo che dei comuni limitrofi.

Prevenzione, salute attiva, sport e benessere diffuso: la palestra **Suite Gym – Borgotufi Salute Hub di Castel del Giudice (IS)**, inaugurata nell'ottobre 2024 e gestita da Synergie Sportive, è il cuore pulsante di un **progetto dedicato al benessere di coloro che vivono nelle aree interne (ma anche dei visitatori)**, un luogo in cui il movimento diventa espressione di cura di sé, prevenzione e stile di vita consapevole. La palestra, **aperta a tutti** – sia abitanti di Castel del Giudice che dei territori limitrofi e visitatori – si configura come un **hub della salute** capace di offrire **percorsi personalizzati** alle persone che ne usufruiscono. **Un servizio utile anche per i cittadini dei comuni vicini** a Castel del Giudice, come **Sant'Angelo del Pesco, Capracotta, San Pietro Avellana, Ateleta e di tutto il territorio.**

Grazie ad **attrezzature di ultima generazione**, ad uno **staff qualificato** e ad un gruppo di **specialisti in scienze motorie e medicina dello sport**, Suite Gym propone corsi plasmati sulle esigenze delle persone che vivono l'Alto Molise, ma anche la possibilità di prendere parte agli allenamenti in autonomia o con personal trainer. Il supporto delle tecnologie digitali e dell'intelligenza artificiale consente un accompagnamento continuo, anche a distanza, rendendo il benessere accessibile, misurabile e su misura.

Attualmente Suite Gym mette a disposizione un **calendario di attività, che sarà implementato in collaborazione con i fruitori della palestra**, pensate per rispondere alle diverse esigenze di movimento e benessere: **sala pesi – h24, 7 giorni su 7** (allenamenti di rinforzo muscolare ad accesso continuato, dal lunedì alla domenica, per chi desidera allenarsi in totale autonomia e flessibilità); **ginnastica posturale mercoledì ore 16:00** (per prevenire e alleviare dolori muscolari e articolari, migliorando la postura e l'equilibrio); **ginnastica dolce mercoledì ore 17:00** (un'attività a bassa intensità, ideale per chi desidera mantenersi attivo con delicatezza ed efficacia); **pilates matwork giovedì ore 16:00 e ore 17:00** (per rafforzare il core, migliorare la flessibilità e lavorare sulla consapevolezza corporea). È prevista l'attivazione di nuovi corsi, tra cui quello di allenamento funzionale.



Oltre alle attività di gruppo e all'accesso libero in sala pesi, la palestra si apre ad una gamma completa di **servizi professionali personalizzati su richiesta: consulenza con il medico dello sport online e live; personal training** con sessioni individuali di 30 minuti, 40 minuti o 1 ora; **personal training completo** con 1 ora di allenamento personalizzato più anamnesi iniziale o controllo periodico, con stesura del programma di allenamento; **analisi della composizione corporea (BIA)** per monitorare i progressi in modo scientifico e obiettivo; **programmi di allenamento personalizzati** studiati su misura in base agli obiettivi individuali.

Un servizio utile, accessibile, alla portata di tutti, intergenerazionale, per vivere meglio e in salute. Suite Gym – Borgotufi Salute Hub rientra tra le iniziative del **progetto "Castel del Giudice Centro di (ri)Generazione dell'Appennino"** con il quale il Comune di Castel del Giudice ha vinto il Bando Borghi del PNRR.

Per informazioni:

Comune di Castel del Giudice (IS)

Piazza Guglielmo Marconi, 11,

Tel: +39 0865 946130

Sito web: www.comune.casteldelgiudice.is.it

Social

Facebook: <https://www.facebook.com/CasteldelGiudiceCentrodiRiGenerazione>

Instagram: <https://www.instagram.com/casteldelgiudicerigenerazione>