

MAGAZINE FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

AGOSTO 2024

INTERVISTA

INTERVISTA A SAMUELE LUPO,
IT MANAGER DI FITACTIVE

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE GROUP TRAINER
AWARDS PARTY: 2^a EDIZIONE

PAG. 08

OPENINGS

LA CRESCITA
FITACTIVE CONTINUA...
A LIVELLO GLOBALE!

PAG. 16





EDITORIALE



Anticipazioni, riconoscimenti e importanti novità: questo è ciò che potrete trovare all'interno del magazine di agosto.

Come di consueto, il numero si apre con un'intervista esclusiva. Questa volta tocca a Samuele Lupo, IT Manager, raccontarci la sua esperienza, il suo vissuto e come il suo ruolo stia impattando positivamente sul mondo FitActive e sulla fruizione dei nostri servizi. Tra le novità più rilevanti, bisogna di certo citare il rinnovo della nostra partnership con l'AC Monza, le nuove aperture pianificate per questo autunno e la seconda edizione del Group Trainers Awards Party, l'evento annuale che ha visto i nostri trainer eccellere e ricevere riconoscimenti in 8 diverse categorie. Il numero continua poi con preziosi consigli relativi alla preparazione calcistica e alla preparazione alla Venice Marathon, in programma ad ottobre.

Vi auguriamo una buona lettura e, soprattutto, di trascorrere delle buone vacanze!

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A SAMUELE LUPO, IT MANAGER DI FITACTIVE



Nell'ambito del mondo del fitness e delle **nuove tecnologie**, Samuele Lupo emerge come una figura chiave nel successo e nell'innovazione del marchio FitActive.

Con il suo ruolo, Samuele ha contribuito in modo significativo all'**ottimizzazione dei processi tecnologici** e all'integrazione di **soluzioni innovative** nelle palestre della catena. Oggi abbiamo l'opportunità di conoscerlo meglio e di scoprire la sua visione per il futuro di FitActive.

Buongiorno Samuele, puoi darci un'idea più dettagliata del tuo ruolo e delle tue responsabilità in questa posizione? Da quanto ricopri questa posizione?

Sono arrivato in azienda nel 2019, iniziando come **web designer** per il sito. Successivamente, ho acquisito ulteriori responsabilità, come lo sviluppo del sito ed alcune piccole modifiche del gestionale creato da Eduardo.

Adesso mi occupo anche dello **sviluppo del gestionale** e do supporto alle strutture per migliorare l'operatività. Il mio ruolo comprende infatti lo studio e lo sviluppo di nuove tecnologie da inserire all'interno delle strutture, nonché la gestione di tutto ciò che è inerente al mondo informatico, fornendo **supporto quotidiano** alle varie realtà.





Qual è la tua visione per il marchio FitActive nel panorama del fitness in Italia? E quali sono gli obiettivi a lungo termine che ti poni per la crescita e lo sviluppo della catena?

Il brand FitActive è in **forte crescita**. Siamo stati inseriti nel report di Deloitte tra le top 20 in Europa in diverse categorie. Siamo un brand che, attraverso l'innovazione, cerca di raggiungere sempre nuovi traguardi.

A breve lanceremo l'**app FitActive**, inizialmente per i clienti, sarà poi estesa anche al team e ai non clienti, con sezioni dedicate per migliorare il lavoro delle varie figure. Nel medio termine, pubblicheremo il **nuovo gestionale**, previsto all'inizio del nuovo anno; questo sarà **multilingua**, in vista della nostra espansione all'estero.

Diversi saranno gli **interventi tecnologici** per rendere più **efficienti i processi interni** alle strutture. A lungo termine, l'obiettivo è automatizzare e digitalizzare gran parte delle attività svolte dal nostro staff, migliorando anche l'esperienza del cliente, permettendo di **monitorare i progressi** e garantendo maggiore sicurezza.



INTERVISTA

Quali sono le principali sfide che hai incontrato nel tuo ruolo di IT Manager e come le hai superate?

Affronto sfide quasi ogni giorno, dall'individuazione di soluzioni per l'efficientamento dei servizi fino alla risoluzione di problemi quotidiani.

Nel nostro lavoro, non possiamo focalizzarci su un singolo tema, ma affrontiamo un'ampia gamma di questioni per garantire il **miglior funzionamento possibile** delle nostre strutture.

Come hai visto evolvere la tecnologia nel settore del fitness da quando hai iniziato a lavorare in FitActive?

Nel prossimo futuro vedo una crescente integrazione dell'**intelligenza artificiale**. Abbiamo già iniziato a lavorare su alcuni progetti di AI, sia dal punto di vista del cliente che dello staff.

Questo rappresenta un grande cambiamento tecnologico che **influenzerà notevolmente il nostro settore**.

Come l'innovazione gioca un ruolo nel modello di gestione di Fit Active? Come il marchio si adatta alle nuove tendenze nel settore del fitness per rimanere all'avanguardia?

La creazione di nuovi programmi software e applicazioni è centrale per Fit Active, che incoraggia fortemente l'innovazione per incontrare le esigenze dello staff e dei clienti.

La nostra app, ad esempio, sarà collegata con la nostra **analisi della massa corporea (BIA)**, permettendo ai clienti di visualizzare i dati elaborati direttamente tramite l'app. Tutto quello che fa il reparto IT è orientato a innovare e soddisfare le esigenze del cliente, attraverso tutti i settori del brand.





Qual è stato uno dei progetti più interessanti a cui hai lavorato recentemente e quali sono stati i risultati?

Sicuramente, la creazione del **nuovo gestionale** è stata una delle **sfide più importanti**. Abbiamo poi integrato nuove forme di marketing attraverso WhatsApp, e naturalmente la nuova App. Ci sono anche altri progetti in corso, ma per ora sono top secret!

Come coinvolgi e formi il personale delle palestre sulle nuove tecnologie e sui sistemi IT?

La **formazione** e l'**aggiornamento costante** sono un punto forte di Fit Active. Offriamo corsi di formazione e aggiornamento per tutti i ruoli, dalla reception agli istruttori. Credo fermamente nell'importanza di mantenere aggiornato e informato tutto lo staff, anche per quanto riguarda il settore IT, attraverso corsi, manuali dedicati, video e mini aggiornamenti di persona, tenuti direttamente nelle strutture.

Hai qualche suggerimento per una figura Junior che guarda al tuo ruolo?

La ricerca del miglioramento e il farsi domande sono fondamentali. Cerco sempre un miglioramento continuo, ponendomi domande e cercando risposte innovative.

“CERCO SEMPRE UN MIGLIORAMENTO CONTINUO, PONENDOMI DOMANDE E CERCANDO RISPOSTE INNOVATIVE.”

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE GROUP TRAINER AWARDS PARTY: 2^a EDIZIONE



Il FitActive Group Trainer Awards Party, svoltosi il 21 luglio presso l'Aria Club di Milano, ha celebrato l'eccellenza nel settore del fitness di gruppo, riunendo group trainer professionisti del settore per una serata di riconoscimenti e networking. Condotto dalla nostra Responsabile Nazionale Corsi FitActive, Dayana Dias, la seconda edizione dell'evento annuale ha visto l'assegnazione di 8 prestigiosi premi ai trainer che si sono distinti per il loro impegno, il coinvolgimento e i risultati ottenuti.

Un evento di celebrazione

La serata è stata caratterizzata da un'atmosfera festosa, con partecipanti che hanno avuto l'opportunità di condividere esperienze e successi. I trainer sono stati premiati in diverse categorie, riconoscendo il loro impegno e la loro dedizione nel migliorare la vita dei loro clienti attraverso l'attività fisica.



Ecco i premi assegnati e i rispettivi vincitori:

Best New Entry	L'istruttore entrato da poco nel mondo corsi di gruppo ma che si è già fatto notare sia per seguito che per entusiasmo.	Arianna Tenaglia	FitActive Cantù
Premio Fedeltà	Istruttore presente da molto tempo nel mondo corsi di gruppo e che dimostra ancora tanta fedeltà ed entusiasmo.	Katiuscia Pedrina	FitActive Pessano
Top Of The Top	Istruttore con presenza media mensile più alta ai propri corsi (34.17 persone nel mese di maggio 24).	Enza Di Grezia	FitActive Napoli la Birreria
Follow the Star	Istruttore che non perde occasione per sponsorizzare FitActive sui social ed è il suo più leale follower.	Cindy Giuffrida	FitActive Genova Dante
Collega dell'anno	Istruttore che si è dimostrato più disponibile nei confronti dei colleghi per quanto riguarda sostituzioni e supporto.	Laura Pellerino	FitActive di Torino
Sold Out	Istruttore che ha avuto il maggior numero di persone presenti a un suo singolo corso (60 persone - corso di ginnastica posturale - 1 marzo 24)	Enza Di Grezia	FitActive Napoli la Birreria
100% FitActive	Istruttore che si è dimostrato più coinvolto nelle attività e nella community, tra formazioni, iniziative, senso di appartenenza ed eventi.	Marco Bartolomeo	FitActive Borgomanero
Best Team	Istruttori che, con il loro eccellente lavoro, hanno fatto in modo che la loro palestra avesse la media mensile più alta di presenza generale ai corsi di gruppo (22,45 persone medie presenti ai corsi - febbraio 24)	FitActive Napoli la Birreria	



È seguito un **ringraziamento speciale** alla responsabile formazione e agli **Area Manager della gestione corsi di gruppo FitActive** che, con la loro dedizione e capacità di gestire tante risorse facendole sempre sentire parte di una realtà unica e speciale, dimostrano una grande capacità organizzativa e di unione.

Networking e opportunità

L'evento ha offerto anche un'importante opportunità di **networking**, permettendo ai partecipanti di connettersi con altri professionisti del settore, scambiarsi idee e discutere le ultime tendenze nel fitness. Le conversazioni si sono concentrate su temi come **l'importanza della formazione continua**, l'uso della tecnologia nel fitness e le migliori pratiche per motivare i clienti.

Un futuro promettente

Il FitActive Group Trainer Awards Party non è solo una celebrazione del passato, ma anche un trampolino di lancio per il futuro del fitness. Con

l'emergere di **nuove tendenze e tecnologie**, i trainer sono chiamati a rimanere aggiornati e a innovare costantemente. L'evento ha sottolineato l'importanza di adattarsi alle esigenze dei clienti e di creare esperienze di allenamento personalizzate. Il FitActive Group Trainer Awards Party ha dimostrato quanto sia vitale il ruolo dei group trainers nel promuovere uno stile di vita attivo e sano allenandosi in gruppo. Con il riconoscimento dei loro sforzi, si è **rafforzata ulteriormente la nostra comunità**, pronta ad affrontare le sfide future e a scrivere il prossimo capitolo del mondo FitActive.

Ci rivedremo il prossimo anno con la terza edizione!

I CONSIGLI DEL MESE

CALCIO E PALESTRA: COME GESTIRE AL MEGLIO L'OFF SEASON



Per i calciatori l'estate è il momento ideale per **costruire la forza fisica** e la resistenza necessarie per una stagione vincente.

Attraverso il seguente articolo potrai scoprire come sfruttare al meglio il tuo tempo in palestra per arrivare pronto alla preparazione estiva.

La preparazione in palestra

Per una preparazione calcistica efficace in palestra durante l'off season, i calciatori dovrebbero concentrarsi su un **mix di esercizi che sviluppano forza, potenza e agilità**. Gli esercizi chiave includono gli squat laterali con deficit per migliorare la forza e la mobilità dell'anca, essenziali per cambi di direzione rapidi e potenti.

I deadlift rumeni su una gamba sono ideali per rafforzare hamstrings e glutei, mentre i salti con squat diviso (Split Squat Jumps) e i power clean sono perfetti per incrementare l'esplosività, fondamentale per scatti e salti efficaci nel calcio. Questa combinazione non solo **prepara i muscoli** per le esigenze del calcio, ma affina anche la tecnica e la resistenza necessarie per una stagione competitiva.





Resistenza muscolare e cardiovascolare

Per migliorare la resistenza, è essenziale **combinare allenamenti cardio** di lunga durata con sessioni ad alta intensità. Utilizza la **corsa** per lunghe distanze per aumentare la tua resistenza aerobica e intervalli di sprint per la resistenza anaerobica. Questi allenamenti aiutano a migliorare la tua capacità di mantenere un'**alta performance** per tutta la durata di una partita.

Programmazione degli allenamenti

La programmazione deve essere attentamente bilanciata per evitare il sovrallenamento. Una tipica settimana potrebbe includere **2-3 sessioni di forza**, **2 sessioni di cardio e resistenza**, e almeno **una sessione dedicata alla mobilità e al recupero**. Assicurati di variare gli esercizi e l'intensità per stimolare continuamente il corpo e migliorare le tue capacità.

L'off season è il momento per costruire le fondamenta fisiche che ti sosterranno attraverso la stagione calcistica. Approfitta di questo tempo per concentrarti sullo sviluppo della forza, della resistenza e della mobilità in palestra. Chiedi aiuto al tuo Personal Trainer FitActive e preparati a dominare in campo.



NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE E AC MONZA ANCORA INSIEME PER LA STAGIONE 2024/25



FitActive e AC Monza annunciano con orgoglio il **rinnovo della loro partnership**.

Questo legame, che combina la passione per il fitness e il calcio, si rafforza per la stagione 2024/25, promettendo di portare entusiasmo e innovazione sia in campo che fuori.

Una sinergia di valori e visioni

La collaborazione tra FitActive e AC Monza non è una novità, ma un **legame che si rafforza** stagione dopo stagione. Entrambe le entità condividono un **impegno profondo per lo sport**, il benessere fisico e, soprattutto, per rendere l'attività fisica accessibile a tutti.

Questa partnership non solo celebra queste condivisioni, ma anche **mira a esaltare le eccellenze sportive italiane su scala globale**.





Visibilità e impatto ampliati

Grazie a questo accordo, FitActive non solo garantirà una **presenza marcata all'U-Power Stadium**, ma espanderà anche la sua visibilità attraverso i canali di comunicazione di AC Monza. Questo ampliamento della visibilità è parte dell'ambizione di FitActive di mantenere e rafforzare la sua posizione di spicco nel settore fitness globale, come confermato anche dal recente rapporto di Deloitte che inserisce FitActive tra le prime 20 catene di palestre in Europa.

"Siamo entusiasti di continuare questo percorso con AC Monza, supportando la squadra verso i suoi ambiziosi obiettivi per la nuova stagione.

Questo accordo sottolinea il nostro impegno a rendere il fitness accessibile a tutti, contribuendo allo stesso tempo allo sviluppo sportivo del nostro paese",

ha dichiarato il nostro CEO e Fondatore, Eduardo Montefusco.



LA PREPARAZIONE AGLI EVENTI

ROAD TO **VENICE** **MARATHON:** LA PREPARAZIONE FIRMATA FITACTIVE



La **Venice Marathon**, in programma il 27 ottobre, è un evento imperdibile che combina la sfida sportiva con la bellezza unica della città di Venezia. Una preparazione adeguata ad una manifestazione sportiva di questo genere è fondamentale per godersi la gara e raggiungere i propri obiettivi. Ecco a voi una breve guida FitActive che vi aiuterà a preparare al meglio la maratona.

La struttura di un programma di allenamento settimanale

La preparazione ad una maratona inizia con una programma coerente e ben strutturato. Un esempio tipico potrebbe includere: **lunedì**, corsa lunga di **10-12 km** a ritmo moderato; **martedì**, sessioni di **sprint** da **300-400 metri** per migliorare la velocità; **mercoledì**, giorno di **riposo**, fondamentale per permettere un'adeguata riparazione muscolare e per evitare di incorrere nel cosiddetto sovrallenamento. Questo schema può essere **ripetuto** variando i tipi di allenamento per costruire sia resistenza che velocità.

L'importanza della forza

Integrare l'**allenamento di forza** è essenziale per un maratoneta. Esercizi come **squat**, **affondi** e **pressa**, sono fondamentali per costruire una muscolatura forte e resistente, in grado di supportare l'attività cardiovascolare e prevenire infortuni.





Come migliorare la resistenza

Per la resistenza, è cruciale variare gli allenamenti di **cardio**. Questo include lunghe distanze a ritmo moderato per costruire la resistenza di base e lavori di sprint per migliorare la capacità anaerobica. Questa combinazione aiuta a sostenere **ritmi intensi** per l'intera durata della maratona.

Simulazione delle condizioni di gara

Simulare le condizioni della maratona, come la distanza e il clima previsto, può preparare mentalmente e fisicamente i corridori. Esercizi con palle mediche e circuiti possono essere utilizzati per imitare l'**intensità della competizione**.

Prepararsi per una maratona richiede impegno, disciplina e una strategia ben pianificata. Seguendo questi consigli, i partecipanti alla Venice Marathon possono aspettarsi di migliorare le loro prestazioni e godersi ogni momento della gara, dallo start fino al traguardo.

FITACTIVE OPENINGS

LA CRESCITA FITACTIVE CONTINUA... A LIVELLO **GLOBALE!**



Quest'autunno, FitActive si appresta a espandere significativamente la sua **presenza globale**, annunciando l'apertura di nuove sedi in diverse nazioni.

La crescita continua del brand riflette il nostro impegno a rendere il fitness accessibile e di alta qualità a un pubblico sempre più ampio.

Un autunno di nuove opportunità

Pianificate in diverse località strategiche, le nuove aperture FitActive estendono il brand in **Italia, Spagna, Romania, Albania, Svizzera e, non da ultimo, Brasile.**

Ogni nuova sede rappresenta non solo una crescita fisica del network di FitActive, ma anche un'opportunità per diffondere il nostro approccio rivoluzionario al fitness a livello globale.



Un'espansione strategica

L'ingresso in mercati come l'Albania e la Romania segna un punto di svolta nella nostra strategia di espansione in Europa orientale, mentre l'avventura in **Svizzera** testimonia la capacità di FitActive di inserirsi in **contesti altamente competitivi**.

La più grande sfida di quest'autunno, però, è rappresentata dal tanto atteso debutto in Brasile.

Ogni nuova apertura FitActive rappresenta un ulteriore step verso la realizzazione della nostra visione: **rendere il fitness accessibile a tutti, ovunque.**

Non perdere i prossimi numeri del magazine per conoscere tutti gli aggiornamenti e le novità.



L'OROSCOPO DI BEN



Agosto scuote la criniera sotto il segno del Leone, e nei nostri templi del fitness, **l'atmosfera si fa incandescente!** Carissimi Leoni, mentre vi preparate per le ultime sessioni in palestra prima di sfoggiare i risultati al mare, ecco cosa riservano le stelle per voi in questo mese ardente.



Forza, Leone!

La vostra naturale inclinazione a dominare si manifesta anche tra i pesi e le macchine cardio. Con Marte in trigono, la vostra energia è alle stelle! È il momento di **alzare il carico e spingere più forte**, ma attenzione a non trasformare ogni sessione in una battaglia per l'ultimo manubrio. Ricordate, la palestra non è una giungla, anche se vi sentite i re.



Mentre vi state preparando per le ferie estive, ricordate, cari Leoni, che ogni goccia di sudore in palestra è come una perla di saggezza per il vostro fisico scultoreo. Questo agosto, la vostra energia leonina vi permetterà di trasformare ogni sessione in un show spettacolare, dimostrando che non solo il sole sa come brillare. Preparatevi a lasciare tutti a bocca aperta sul bagnasciuga, mostrando il frutto del vostro lavoro reale.





LE FINANZE TRA INTEGRATORI E ABBIGLIAMENTO SPORTIVO:

Giove vi suggerisce di investire in voi stessi. Considerate l'acquisto di integratori di qualità per supportare il vostro regime di allenamento o di nuovi outfit sportivi per brillare sia in palestra che al mare. Un Leone sa quando è il momento di brillare e quando di strizzare l'occhio al portafoglio, magari saltando quel costoso frullato post-allenamento a favore di una semplice banana.



AMORE E SOCIALITÀ TRA I PESI:

Il calore dell'estate intensifica le vostre doti di seduttori nati. Con Venere nel vostro segno, è probabile che il tapis roulant accanto al vostro diventi teatro di scambi di sguardi intriganti. Ma non lasciatevi distrarre troppo; ricordate che avete una missione estetica da compiere prima di fare breccia nei cuori al mare.

Appuntamento al prossimo numero di agosto con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata al segno della Vergine.

