

MAGAZINE FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

FEBBRAIO 2025

INTERVISTA

INTERVISTA A LORENZO GUENZI
E DAVIDE LUCCA, FRANCHISEE
DI FITACTIVE

PAG. 04

NOVITÀ DI SETTORE

LE TENDENZE FITNESS
DEL 2025: TECNOLOGIA,
TRADIZIONE ED INNOVAZIONE

PAG. 08

OPENINGS

NUOVE APERTURE FITACTIVE
A FEBBRAIO 2025

PAG. 16





EDITORIALE



Benvenuti nel numero di febbraio del nostro magazine, un'edizione che celebra i successi e le nuove sfide che stanno plasmando il nostro percorso in FitActive. È un mese di grande orgoglio per tutti noi, e sono felice di condividerlo con voi.

In primo piano, avrete l'opportunità di leggere l'intervista a Davide Lucca e Lorenzo Guenzi, due pilastri fondamentali della nostra storia. Hanno contribuito a scrivere alcune delle pagine più importanti di FitActive, partendo da Segrate nel 2018 fino a oggi con quattro strutture, in un viaggio che è stato un autentico esempio di dedizione e crescita.

Questo numero segna anche un altro traguardo importante per FitActive: il Premio Visionari d'Impresa, che ci è stato recentemente assegnato come riconoscimento del nostro impegno e innovazione. Un premio che non solo celebra i risultati raggiunti, ma ci spinge anche a guardare al futuro con ancora più determinazione.

Le novità non si fermano qui. Siamo entusiasti di annunciare l'apertura di nuove strutture: Sant'Antimo, Catania Centro e Cornegliano Laudense.

Infine, in questo numero troverete anche altri temi di grande interesse, come i nuovi trend del fitness per il 2025, i consigli in vista della Stramilano, un approfondimento sul nostro corso Functional Step e, come sempre, il nostro Oroscopo di Ben.

Vi auguro una lettura stimolante e ispirante, con la consapevolezza che, insieme, continueremo a crescere e a innovare.

Eduardo Montefusco - CEO e Founder di FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A LORENZO GUENZI E DAVIDE LUCCA, FRANCHISEE DI FITACTIVE



In questo mese, abbiamo l'opportunità di fare una chiacchierata con **Davide Lucca** e **Lorenzo Guenzi**, due franchisee che hanno contribuito in maniera fondamentale alla crescita e al successo di FitActive. Dal loro primo centro a **Segrate nel 2018** fino all'attuale espansione con **quattro sedi**, hanno affrontato sfide, ottenuto risultati straordinari e continuano a essere un punto di riferimento per tutti i nostri franchisee. In questa intervista, ci raccontano il loro percorso imprenditoriale, i momenti cruciali e le lezioni apprese lungo il cammino.

Com'è nata la vostra avventura con FitActive e cosa vi ha spinto a scegliere di intraprendere questo percorso imprenditoriale insieme?

Io e Davide ci conosciamo ormai da quasi trenta anni, abbiamo collaborato per 20 anni lavorando presso una associazione sportiva. Sin dal principio, sia dal punto di vista professionale che umano, ci trovammo molto in sintonia. Con Davide nacque un reciproco rispetto che si è tramutato in una sincera amicizia con il passare del tempo. Ad un certo punto decidemmo di provare ad iniziare una nuova avventura insieme, conoscemmo il brand FitActive tramite due cari amici, Livio e Matteo, che già avevano aperto un centro a Lainate.

Abbiamo iniziato il nostro percorso imprenditoriale con FitActive **spinti da un grosso entusiasmo**, credendo fortemente nella validità del progetto, nella qualità ed innovazione dei servizi che avremmo potuto offrire ai clienti, ma anche nell'entusiasmo e convinzione che riscontrammo e ci trasmise sin dai primi incontri Eddy. La **fiducia che oggi sentiamo nei nostri confronti ci gratifica** molto e ci stimola a guardare sempre avanti spingendo sempre al massimo.





Dal 2017, con l'apertura della sede di Segrate, fino ad oggi con quattro strutture, quale pensate sia la chiave del vostro successo nel gestire più sedi e mantenere sempre risultati eccellenti?

Sin dai primi momenti avevamo ben chiaro quello che avremmo dovuto fare e gli obiettivi che avremmo voluto raggiungere: riuscire ad aprire e gestire più sedi, mantenendo sempre uno standard qualitativamente alto. Per fare questo è stato fondamentale strutturare l'azienda **ricercando personale spinto dalle nostre stesse motivazioni**; riteniamo che per poter amministrare più sedi in diverse zone e regioni è fondamentale essere affiancati dalle persone giuste.

Siamo riusciti nel tempo a creare qualcosa che va ben oltre il semplice rapporto lavorativo. **Abbiamo creato una grande famiglia** e insieme cerchiamo sempre di affrontare le problematiche, di qualunque genere esse siano. Questo ci ha aiutato a trovare sempre le risposte giuste, trattando i clienti come parte della famiglia, cercando sempre di essere gentili e cordiali, tentando di trasmettere la **passione in tutto ciò che facciamo** e scoprendo come tutto questo nel breve e lungo termine ci abbia ripagato creando ambienti famigliari e sereni. Contemporaneamente anche il brand negli anni è cresciuto moltissimo introducendo nuove figure professionali che ci sono di grande supporto. Il marchio ha ottenuto una grossissima visibilità e rispetto agli inizi ora la gente si avvicina a noi con grande entusiasmo e fiducia.

Come riuscite a mantenere alta la motivazione e l'energia nel vostro team, soprattutto in un contesto di crescita continua?

Entrambi siamo sempre presenti nelle nostre sedi e cerchiamo di dividerci tra una palestra e l'altra, condividendo molto tempo con i nostri collaboratori, qualsiasi ruolo essi ricoprano. **Ci confrontiamo spesso** e insieme a loro cerchiamo di crescere e migliorare, motiviamo giornalmente il nostro team, non solo con belle parole, ma soprattutto con i fatti. Siamo convinti che **l'impegno e l'entusiasmo** che mettiamo giornalmente nel nostro lavoro possano essere di grande stimolo per chiunque. Non ci tiriamo mai indietro di fronte a qualsiasi esigenza o problema e la nostra porta è sempre aperta.



INTERVISTA



Cosa avete imparato nella gestione delle vostre strutture e come affrontate le sfide legate a un'espansione così rapida?

Sinceramente lo sviluppo esponenziale così a breve termine di FitActive come azienda leader, ci ha piacevolmente sorpreso, nonché gratificato facendone parte, motivandoci fortemente verso una crescita personale. L'impegno del brand è stato inesauribile e centrato in maniera corretta su ogni punto.

Abbiamo imparato che è **fondamentale mantenere la qualità dei servizi offerti sempre alta**, abbiamo imparato a non rimandare mai a domani quello che potresti fare oggi ed intervenire tempestivamente per risolvere i problemi che giornalmente possano sorgere, poiché far finta di nulla nell'attesa che si risolvano da soli non funziona mai.

Affrontiamo i problemi sempre con la consapevolezza che una soluzione si possa sempre trovare e le sfide che si possano presentare di fronte a noi, non sono altro che uno stimolo a far meglio. La soddisfazione una volta superate sarà grande, una carica a bomba per correre ancora più forte (cit. "se corri ce la fai").



Quali sono le principali strategie che utilizzate per garantire che ogni nuova apertura mantenga gli stessi alti standard in termini di organizzazione e numero di iscrizioni?

Come accennavamo in precedenza pensiamo sia fondamentale **mantenere la cura della palestra** sempre ad alti standard, dalla manutenzione dei macchinari, alla pulizia della struttura e la funzionalità dei servizi.

Il cliente ha assolutamente diritto di trovare tutto sempre in ordine e deve avere il piacere di entrare presso le nostre strutture, scoprendo sempre un **ambiente cordiale e piacevole** dove poter trascorrere il suo tempo.

Anche per questo dobbiamo ringraziare tutti i nostri collaboratori ai quali chiediamo sempre attenzione, educazione e rispetto.



Guardando al futuro, quali sono i vostri progetti per le prossime aperture e come vedete FitActive evolversi nei prossimi anni?

Attualmente siamo focalizzati sull'**apertura della nuova sede di Modena**, che ci sta dando molte soddisfazioni già adesso con i lavori ancora in corso. Siamo ansiosi ed entusiasti in attesa del giorno dell'inaugurazione, sicuri che sarà una meravigliosa sorpresa per tutti i nostri nuovi clienti.

Una volta che l'avvio della nuova sede sarà avvenuto, sicuramente, se ci sarà la possibilità prenderemo nuovamente in considerazione l'opportunità di espanderci ulteriormente. Per l'impegno e la dedizione di tutto il gruppo FitActive, ci immaginiamo un **futuro di continua espansione** per quando riguarda l'azienda ormai già leader nel suo settore, inoltre le recenti aperture sia in Europa che in Brasile contribuiranno ad una percezione del brand sempre più forte. **Insomma, ci aspettiamo grandi cose, FitActive come sempre ci sorprenderà!**

“**AFFRONTIAMO I PROBLEMI SEMPRE CON LA CONSAPEVOLEZZA CHE UNA SOLUZIONE SI POSSA SEMPRE TROVARE E LE SFIDE CHE SI POSSANO PRESENTARE DI FRONTE A NOI, NON SONO ALTRO CHE UNO STIMOLO A FAR MEGLIO.**

NOVITÀ AZIENDALI

INNOVAZIONE E LEADERSHIP: EDUARDO MONTEFUSCO RICEVE IL PREMIO VISIONARI D'IMPRESA

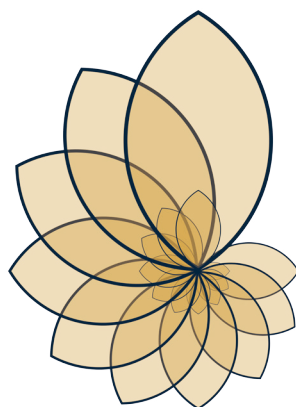


Eduardo Montefusco, CEO e Founder di FitActive, ha ricevuto il prestigioso **Premio Visionari d'Impresa 2024**, un riconoscimento che celebra l'innovazione, la leadership e l'impegno imprenditoriale.

Questo premio è stato assegnato a Montefusco per il suo straordinario contributo al mondo del fitness e del benessere, portando la sua azienda a diventare un punto di riferimento nel settore.

Un premio che riconosce l'eccellenza imprenditoriale

Il Premio Visionari d'Impresa è stato assegnato a **300 imprenditori italiani** che si sono distinti per la loro capacità di innovare e trasformare le loro idee in realtà di successo. Eduardo Montefusco è stato premiato per la sua **visione strategica** e per il suo impegno nell'evolvere continuamente FitActive, portando il brand a un **nuovo livello di eccellenza nel mondo del fitness**.



**Premio
Visionari
d'impresa
2024**



L'impegno di Montefusco per l'innovazione nel fitness

Come CEO e Founder di FitActive, Montefusco ha saputo creare un modello di **business che unisce tecnologia, innovazione e benessere**, rispondendo alle esigenze di un pubblico sempre più attento alla salute e alla qualità della vita. La sua capacità di anticipare le tendenze e di adattarsi alle dinamiche del mercato è uno dei fattori che lo ha reso un imprenditore di successo e ha permesso a FitActive di crescere in modo significativo.

Un riconoscimento che ispira le nuove generazioni

Il Premio Visionari d'Impresa non solo celebra il successo di imprenditori affermati, ma rappresenta anche una **fonte di ispirazione per le nuove generazioni di imprenditori**. Eduardo Montefusco, con la sua visione innovativa e la sua determinazione, è un esempio per chiunque voglia intraprendere il cammino dell'imprenditoria, dimostrando che il **coraggio di sognare** e la capacità di adattarsi sono le chiavi per il successo.

Con questo premio, **Eduardo Montefusco** non solo **consolida la sua posizione di leader nel settore del fitness**, ma conferma anche il valore della sua **visione e del suo approccio imprenditoriale**, che continua a ispirare chiunque creda nel potere dell'innovazione.

ESERCIZIO

FUNCTIONAL STEP: L'ALLENAMENTO CHE MIGLIORA FORZA, RESISTENZA E COORDINAZIONE



Il corso di Functional Step è un **programma dinamico e stimolante** che integra l'uso dello **step** con **esercizi funzionali** per un allenamento completo che migliora **forza, resistenza e coordinazione**. Ogni lezione è studiata per simulare movimenti quotidiani, permettendo ai partecipanti di allenare il corpo in modo naturale e divertente.

Benefici fisici e mentali: benessere a 360

Functional Step non solo **tonifica i muscoli**, ma aiuta a **migliorare la postura**, aumentare la **mobilità articolare** e sviluppare la resistenza cardiovascolare.

Grazie a movimenti funzionali, che si integrano nella vita di tutti i giorni, questo corso favorisce una sensazione di **benessere globale**, sia fisico che mentale.



Un allenamento completo, versatile e accessibile

A differenza di altri corsi, **Functional Step unisce l'allenamento cardiovascolare e muscolare**, grazie all'uso dello step come strumento funzionale. I movimenti non sono solo lineari, ma comprendono movimenti laterali, diagonali e di rotazione che imitano attività quotidiane, **migliorando la coordinazione e l'equilibrio**. Adatto a tutti i livelli, il corso offre la possibilità di modulare l'intensità degli esercizi, garantendo risultati per chiunque, dal principiante all'atleta esperto.

Struttura della lezione: un viaggio dinamico tra muscoli e ritmo

Ogni lezione si articola in tre fasi principali: una fase di **attivazione muscolare**, una **fase centrale intensa** e una parte **finale di cool down**, che permette al corpo di ritrovare il suo equilibrio fisiologico.

La durata di una lezione è tra i **45 e i 50 minuti**, durante i quali gli esercizi vengono eseguiti a ritmo di musica, con una struttura piramidale che varia in base al livello dei partecipanti.



Un'energia che ti coinvolge

Oltre ai benefici fisici, Functional Step è anche un'esperienza mentale stimolante.

Il **ritmo** e la **coordinazione** richiesti durante l'allenamento creano un flow che aiuta a ridurre lo stress. Il supporto e la carica del gruppo sono un motore fondamentale per mantenere alta la motivazione, rendendo l'esperienza meno monotona e più coinvolgente.

Partecipare al corso di Functional Step significa dedicarsi a un **allenamento completo**, che stimola il corpo e la mente, migliorando la postura, la coordinazione e la resistenza. **Adatto a tutti**, offre un'esperienza varia e coinvolgente, in grado di adattarsi alle esigenze individuali, facendo sì che ogni lezione sia una **nuova sfida da affrontare con energia e determinazione**.

NOVITÀ DI SETTORE

LE TENDENZE FITNESS DEL 2025: TECNOLOGIA, TRADIZIONE ED INNOVAZIONE



Il **2025** si preannuncia come un **anno ricco di evoluzioni significative**, con tendenze che combinano modernità e tradizione: **dispositivi tecnologici** e **allenamenti basati sui dati** convivono con un ritorno a **discipline classiche** e un'attenzione crescente per il benessere delle fasce più mature della popolazione.

Ecco una panoramica delle tendenze che caratterizzeranno il 2025.

Il crescente utilizzo dei wearable

La **tecnologica indossabile** e l'allenamento basato sui dati è sicuramente una delle tendenze protagoniste di quest'anno.

L'uso di dispositivi wearable come **smartwatch** e **fitness tracker**, oltre a monitorare le prestazioni durante l'attività fisica, forniscono dati in tempo reale che consentono di **personalizzare gli allenamenti e ottimizzare i risultati**.





Programmi fitness per anziani

In un contesto in cui il concetto di longevità è sempre più attuale, i programmi di **fitness per anziani** rientrano tra le tendenze del 2025. Con l'invecchiamento della popolazione, c'è una maggiore attenzione verso programmi di allenamento specifici per gli anziani, in quanto l'attività fisica in questa fascia d'età, oltre a **migliorare mobilità e forza**, è un ottimo alleato per **prevenire malattie croniche** e migliorare la **qualità della vita**.

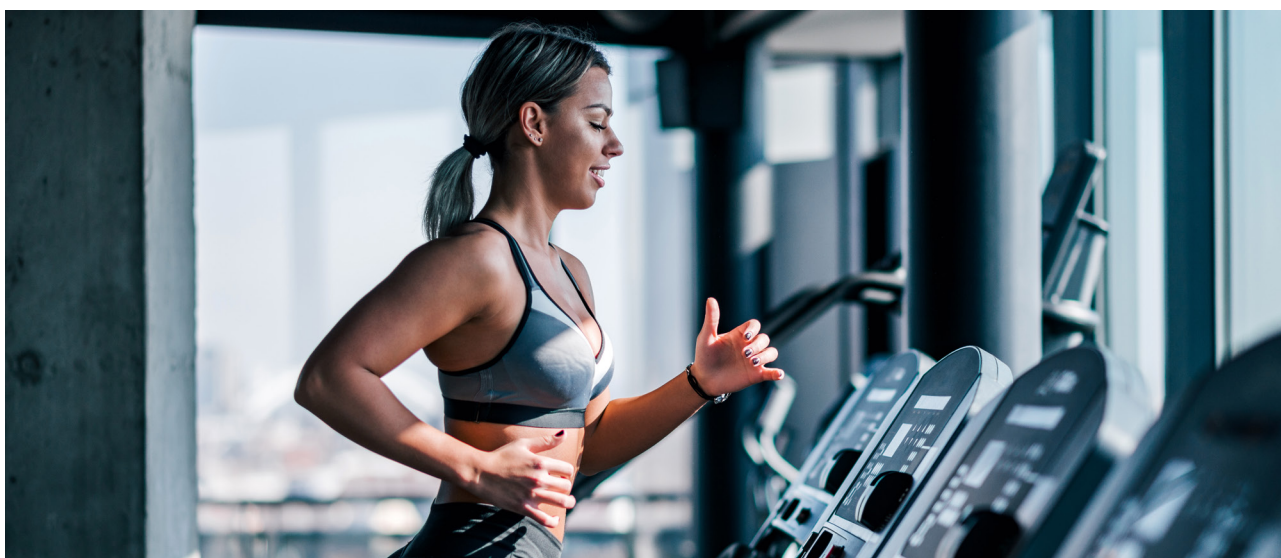


Il ritorno alle pratiche tradizionali

Se negli ultimi anni abbiamo visto una forte crescita delle **discipline olistiche**, quest'anno si registra un ritorno alle pratiche tradizionali, come **sessioni di cardio**, masterclass **aerobiche** e sollevamento pesi. Quest'ultimo, in particolare, è un trend che sta conoscendo una diffusione sempre maggiore grazie ai **canali social**.

Hyrox workout

Inoltre, una tendenza degli ultimi anni, già discussa nelle precedenti edizioni del FitActive Magazine e che si riconferma anche per il 2025, è sicuramente **l'Hyrox**. Uno sport ad **alta intensità che unisce forza e corsa, ideale per chi cerca un allenamento vario, completo e stimolante**.



LA PREPARAZIONE AGLI EVENTI

PREPARAZIONE ALLA STRAMILANO: COME AFFRONTARE LA GARA CON SUCCESSO



Il **23 marzo 2025** ritorna la **Stramilano**, una delle più note maratone che sfida i runner di ogni livello. Che tu stia affrontando i **5**, i **10** o i **21 km**, una preparazione adeguata è fondamentale per ottenere il massimo dalla tua performance. Scopri i nostri consigli per **prepararti al meglio, evitando infortuni e affrontando la gara con la giusta mentalità!**

Il programma di allenamento ideale

Per affrontare al meglio la Stramilano, è fondamentale seguire un programma di allenamento graduale, iniziando almeno **4-6 mesi prima della gara**. La **prima fase** prevede **3-4 sessioni settimanali di corsa**, partendo con 20 minuti nella prima settimana e aumentando progressivamente fino a 50 minuti nella quarta settimana. Successivamente, si può incrementare la durata, alternando giorni con maggiore intensità a giorni di recupero attivo.

È importante sviluppare la **resistenza**, ma anche inserire esercizi di esplosività per migliorare la performance.



Come strutturare una settimana di allenamento tipo

A pochi mesi dalla gara, è consigliabile mantenere **3-4 sessioni settimanali alternando corsa e camminata**. Man mano che la competizione si avvicina, i minuti di camminata devono ridursi, fino a eliminarli completamente. La tecnica di corsa gioca un ruolo cruciale: una **falcata fluida** ed efficace si ottiene con **esercizi di mobilità**, potenziamento degli arti inferiori (con focus sulla singola gamba) e circuiti specifici.

Recupero e alimentazione per massimizzare la performance

Un buon recupero muscolare prevede **immersioni in acqua fredda o con ghiaccio**, sessioni di **stretching** lontano dall'allenamento e una **corretta idratazione**. A livello alimentare, nei giorni precedenti alla gara si può scegliere tra mantenere la dieta abituale o effettuare una ricarica di carboidrati, in base alle esigenze dell'atleta. Consumare **cibi facilmente digeribili** (come riso basmati, pasta integrale, pesce bianco e carni magre) e limitare le fibre aiuta a evitare problemi gastrointestinali durante la corsa.



Il giorno della gara: riscaldamento, strategia e recupero

Il giorno della Stramilano, è utile fare un **leggero stretching** o una **breve camminata prima della partenza** per preparare i muscoli. Dopo la gara, per ridurre l'infiammazione e favorire il recupero, è consigliato immergere le **gambe in acqua fredda o con ghiaccio**. Infine, un aspetto fondamentale è l'atteggiamento mentale: affrontare la corsa con **determinazione**, godendosi ogni momento e condividendo l'esperienza con il proprio team o allenatore, renderà la Stramilano ancora più speciale.

Con questi consigli, sarai pronto a dare il massimo alla Stramilano. **Preparati al meglio nelle nostre palestre FitActive**, affronta la gara con la giusta mentalità e goditi ogni momento!

FITACTIVE OPENINGS

NUOVE APERTURE FITACTIVE A FEBBRAIO 2025



FitActive prosegue la sua espansione con l'apertura di tre nuovi centri: **Sant'Antimo**, **Cornegliano Laudense** e **Catania Centro**.

Questi nuovi spazi rappresentano un'**opportunità per ampliare la nostra community** e offrire a un numero sempre maggiore di persone l'accesso a programmi di **allenamento innovativi e personalizzati**.

Sant'Antimo: nuova opportunità per il fitness in Campania

Con l'apertura del centro FitActive a **Sant'Antimo**, i residenti della **Campania** potranno finalmente accedere a un centro fitness che combina **attrezzature all'avanguardia** e **corsi mirati** a migliorare la forza, la resistenza e la mobilità.

Un luogo pensato per chi desidera un **allenamento variegato e stimolante**.





Corneigliano laudense: un nuovo punto di riferimento in Lombardia

La nostra espansione in **Lombardia** continua con l'apertura di un nuovo centro a **Corneigliano Laudense**.

Questa struttura è dedicata a chi cerca un allenamento completo, con corsi di tonificazione, **yoga, functional training** e molto altro. Un'ulteriore conferma del nostro impegno nel portare il benessere a sempre più persone.

Catania centro: il benessere FitActive sbarca in Sicilia

FitActive apre le sue porte anche a **Catania**. Il centro, situato nel **cuore della città**, offrirà corsi innovativi e programmi personalizzati, mettendo al centro le esigenze di chi vuole prendersi cura della propria salute e migliorare la qualità della vita.

Con queste nuove aperture, FitActive continua a espandere la sua rete, **consolidando la presenza del brand in tutto il territorio italiano** e offrendo un'esperienza di fitness unica e personalizzata per ogni membro.



L'OROSCOPO DI BEN

O R I A C Q U A R I O

Febbraio, Acquario, è il mese in cui ti troverai tra il **desiderio di cambiare il mondo** e la consapevolezza che, magari, un po' più di ordine nella tua vita non sarebbe una cattiva idea. L'universo ti regala nuove sfide, che affronterai, naturalmente, con la tua solita aria da "so già tutto", ma non dimenticare che anche tu hai bisogno di un po' di guida...

La solitudine del socialmente "distratto"

La tua **vita sociale** a febbraio, Acquario, sarà **brillante** come sempre... ma quasi mai come ti immagini. La palestra FitActive non è solo il tuo spazio sacro dove ti concedi a sessioni di allenamento intense (o pseudo-intense, se preferisci). Qui diventi il re della conversazione, almeno fino a quando non ti dimentichi che gli altri sono interessati non solo alla tua ultima serie di squat, ma anche a come va il mondo fuori dalla palestra. Forse, è il momento di fare due chiacchiere reali, senza lanciarti in un monologo sul tuo programma di allenamento. Sì, c'è un mondo fuori dalla palestra, e lo sai bene.

In conclusione, febbraio ti invita a riflettere, Acquario, ma senza esagerare nel voler cambiare tutto. Sì, sei **un'anima affascinante**, con una **mente brillante**, e una **passione per il fitness** che potrebbe far invidia a chiunque, ma non dimenticare che ogni tanto un po' di equilibrio ti farebbe bene.





INIZIA A CONTARE I SOLDI, PRIMA CHE IL TUO CONTO CORRENTE LO FACCIA PER TE

Parliamo di soldi, Acquario, perché se c'è una cosa che riesci a fare con la stessa disinvoltura con cui salti la sessione di cardio, è **ignorare le conseguenze delle tue azioni economiche**. La tua passione per gli integratori costosi sta iniziando a fare impallidire il tuo saldo in banca. **Genio dell'organizzazione**, sei sempre pronto a spendere per il prossimo superfood o la polvere miracolosa che promette di farti diventare un Hulk in una settimana. Ma il consiglio delle stelle? **Meno integratori, più gestione del portafoglio.**



L'AMORE AI TEMPI DI FITACTIVE: COME SEDURRE CON UN KETTLEBELL

In amore, l'Acquario si distingue sempre per **l'approccio intellettualmente affascinante** (o per quanto può sembrare tale). A febbraio, però, l'unico oggetto che riuscirai a sollevare è la tua convinzione che il mondo ruoti attorno a te (e ai tuoi piani di allenamento). La **palestra FitActive** diventa il tuo **luogo di "conquista"**. Ma attenzione: se il cuore di qualcuno viene conquistato dalla tua brillantezza e dal tuo fascino, assicurati che non lo sia solo grazie al tuo sprezzo del pericolo mentre sollevi pesi decisamente fuori dalla tua portata.

Appuntamento al prossimo numero di marzo con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata al segno dei Pesci.

