

MAGAZINE FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

GENNAIO 2025

INTERVISTA

INTERVISTA A GIANPAOLO DATU,
VINCITORE DEL CONCORSO
“ISCRIVITI E VINCI UNA FIAT 500”

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE E EDUARDO
MONTEFUSCO PREMIATI TRA
LE 100 ECCELLENZE ITALIANE

PAG. 08

OPENINGS

NUOVO ANNO,
NUOVE APERTURE FITACTIVE

PAG. 16





EDITORIALE



Cari amici di FitActive,

Iniziamo il 2025 con grande entusiasmo e orgoglio. Lo scorso dicembre, FitActive e io, in qualità di CEO e Founder, siamo stati premiati alla decima edizione del Premio 100 Eccellenze Italiane, un riconoscimento che celebra sia la nostra realtà imprenditoriale, unica nel settore fitness, sia il mio impegno personale nella guida dell'azienda. Questo premio è un tributo al lavoro che svolgiamo quotidianamente per promuovere il benessere e valorizzare il contributo di FitActive nella vita di milioni di italiani.

Gennaio porta con sé un'altra storia straordinaria: Datu Gianpaolo Armadilla, iscritto nella nostra sede di Roma Portuense, ha vinto il concorso "Iscriviti e vinci una Fiat 500". Nel magazine di questo mese, potrete leggere la sua intervista e scoprire come la sua esperienza in FitActive lo ha portato a questo incredibile traguardo.

In questo mese, celebriamo anche quattro nuove aperture: Venezia Mestre, Lonato del Garda, Olbia e Lugano, la nostra prima sede in Svizzera. Questi nuovi centri rappresentano la nostra continua espansione e il desiderio di portare il fitness sempre più vicino a voi. Non mancano gli altri contenuti per iniziare l'anno con la giusta carica: esercizi post-festività, trend di settore e l'irresistibile Oroscopo di Ben, con consigli dedicati al segno del Capricorno.

Grazie per essere parte di questo viaggio. Insieme, rendiamo il 2025 un anno indimenticabile.

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A GIANPAOLO DATU, VINCITORE DEL CONCORSO “ISCRIVITI E VINCI UNA FIAT 500”



Il concorso “Iscriviti e Vinci una Fiat 500”, che si è svolto dal 16 settembre al 20 ottobre 2024, ha coinvolto un numero impressionante di partecipanti: ben **14.651 iscritti da tutta Italia** hanno deciso di mettersi in gioco per provare a vincere l'iconica Fiat 500 1.2 Hybrid.

L'estrazione si è tenuta il **20 novembre**, in diretta Instagram e alla presenza di un notaio, e ha proclamato come vincitore **Datu Gianpaolo Armadilla**, iscritto nella sede di FitActive Roma Portuense.

La cerimonia di consegna dell'auto si è svolta il **3 dicembre presso FitActive Monza**, dove il fortunato vincitore ha ricevuto le chiavi del suo nuovo veicolo.

Un momento memorabile che ha reso il concorso una straordinaria esperienza per tutta la community di FitActive.





E ora, lasciamo che sia Gianpaolo a raccontarci la sua emozione e il legame con FitActive in questa intervista esclusiva

Può raccontarci qualcosa di lei? Come ha conosciuto FitActive e da quanto tempo è iscritto nella palestra di Roma Portuense?

Ciao. Mi chiamo Gianpaolo Datu, ho 23 anni e vivo a Roma.

Sono iscritto in FitActive da ottobre 2023. **Ho conosciuto la palestra grazie ad una sponsorizzata apparsa sui social.**

Cosa l'ha spinto a scegliere FitActive come palestra? Quali sono gli aspetti che apprezza di più del nostro centro?

I fattori principali che mi hanno portato a scegliere FitActive sono stati **l'orario di apertura** 24 ore su 24, 7 giorni su 7, ma anche il **prezzo competitivo dell'abbonamento**.

Gli aspetti che ad oggi apprezzo di più sono sicuramente la convenienza, la **varietà dei macchinari** e dei servizi e la pulizia.



INTERVISTA



Che ruolo ha il fitness nella sua vita? Ha qualche obiettivo personale legato all'allenamento?

Nella mia vita **il fitness ha un ruolo molto importante**. Svolgendo un lavoro sedentario, mi impegno molto in palestra per mantenere la mia salute. Non sono un bodybuilder, ma sicuramente voglio ottenere un bel fisico.

La mia aspirazione è quella di continuare ad **allenarmi a lungo termine**, per tutta la mia vita, per rimanere in salute.

Ha un ricordo particolare legato alla sua esperienza in FitActive che le piacerebbe condividere?

Non ho un ricordo in particolare, ma un'esperienza che apprezzo è quella **allenarmi in tarda serata**, quando non c'è nessuno, **in modo da potermi godere tutta la palestra per me**.



“LA COMMUNITY DI FITACTIVE È MOLTO AMICHEVOLE, MI SONO SEMPRE SENTITO A MIO AGIO”



Cosa ne pensa dell'atmosfera e della community di FitActive?

La community di FitActive è molto amichevole, mi sono **sempre sentito a mio agio** e spesso chiedo aiuto agli altri iscritti quando mi serve uno “spot” per qualche esercizio.

Cosa l'ha spinto a partecipare al concorso “Iscriviti e vinci una Fiat 500”? Si aspettava di vincere?

Non mi aspettavo di vincere, francamente volevo solamente rinnovare l'abbonamento. Non ho fatto molto caso al concorso attivo al momento del rinnovo.

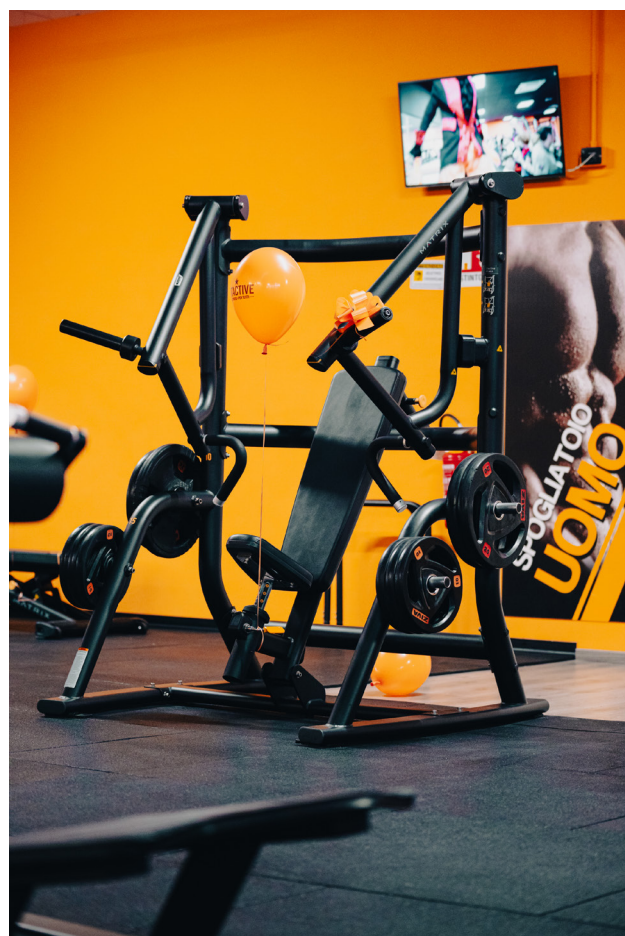
Come ha reagito quando ha saputo di aver vinto? Qual è stata la prima cosa che ha fatto?

Quando ho ricevuto la chiamata dall'HR di FitActive ero abbastanza **incredulo** e inizialmente pensavo potesse anche essere una truffa.

Quando in seguito ho visto il post su Instagram relativo all'estrazione del vincitore sono diventato entusiasta. Ho subito chiamato i miei genitori e i miei amici per metterli a conoscenza della notizia.

Come pensa di utilizzare la nuova Fiat 500? Ha già in mente qualche viaggio o progetto speciale?

Sto già utilizzando la mia nuova Fiat 500 per spostarmi a Roma, soprattutto la sera quando i mezzi sono inaccessibili. Inoltre, ho in mente di fare delle gite in giro per l'Italia con la mia ragazza.



NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE E EDUARDO MONTEFUSCO PREMIATI TRA LE 100 ECCELLENZE ITALIANE



Il 6 dicembre 2024, presso la prestigiosa Sala della Regina di Palazzo Montecitorio a Roma, **FitActive** e il suo fondatore e CEO, Eduardo Montefusco, sono stati premiati come **Eccellenza Italiana 2024** durante la decima edizione del “**Premio 100 Eccellenze Italiane**”.

Questo evento celebra le personalità e le realtà che contribuiscono al prestigio del nostro Paese attraverso innovazione, qualità e impegno.

Un premio per l'innovazione e la qualità

FitActive si distingue per l'**approccio innovativo al mondo del fitness**, che combina accessibilità, modernità e attenzione al cliente. Questo riconoscimento celebra non solo il successo imprenditoriale di Montefusco, ma anche la capacità di FitActive di rappresentare un **punto di riferimento nel settore del fitness** e del benessere.

FitActive: eccellenza nel fitness

Con oltre un decennio di successi, FitActive continua a distinguersi come **leader nel settore**, offrendo un'esperienza fitness all'avanguardia e accessibile a tutti. Il premio ricevuto testimonia l'importanza di un modello che punta su **innovazione e qualità**, elementi chiave che rendono FitActive un'eccellenza italiana.





"FitActive ed io, in qualità di CEO & Founder, siamo stati premiati come Eccellenza Italiana 2024

Unici nominati nell'ambito palestre e fitness alla X Edizione del Premio 100 Eccellenze Italiane presso la Sala della Regina a Palazzo Montecitorio, Roma.

Il premio conseguito mi è stato consegnato all'emerita presenza del Presidente Aggiunto della Corte dei Conti, Tommaso Miele e dell'On. Giorgio Mulè, Vice Presidente della Camera dei Deputati.

*Un riconoscimento che evidenzia l'impegno costante per l'innovazione e la qualità, oltre al **contributo che FitActive apporta al benessere degli italiani**, oltre che tantissime autorevoli ed illustri personalità delle Istituzioni Italiane.*

Un ringraziamento per l'organizzazione, va alla Presidente dell'Associazione Liber, Verdiana Dell'Anna e all'editore Riccardo Dell'Anna."

Eduardo Montefusco

CEO & Founder di FitActive

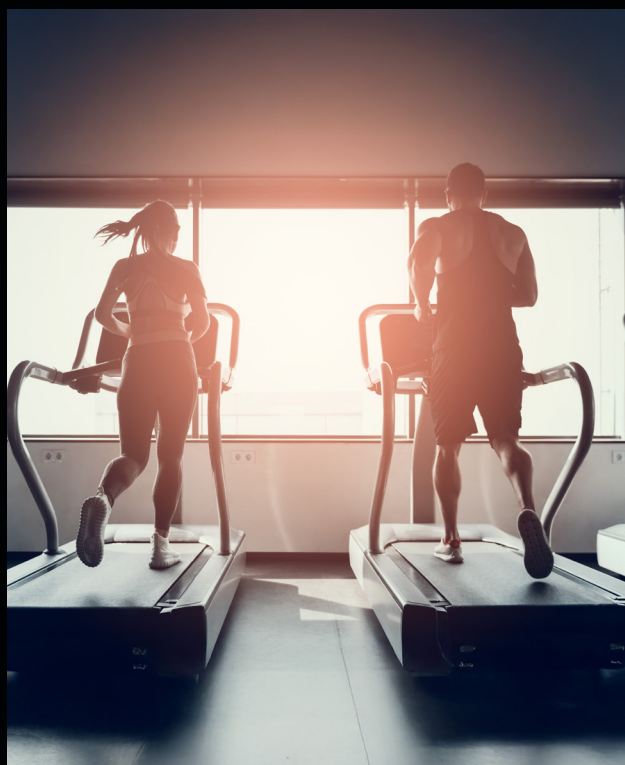
ESERCIZIO

ESERCIZI DI RECUPERO POST-FESTIVITÀ



Le festività sono sinonimo di cibi abbondanti, momenti di relax e, inevitabilmente, una pausa dall'attività fisica. Se durante le vacanze ci siamo concessi qualche strappo alla regola, è importante **riprendere gradualmente per tornare a sentirsi al meglio**.

Con gli esercizi giusti, puoi smaltire le calorie in eccesso e ritrovare energia e benessere.



Rientro graduale: non correre troppo!

Dopo giorni di relax e abbuffate, è importante non forzare troppo.

Il nostro corpo ha bisogno di tempo per adattarsi di nuovo all'attività fisica. In palestra, puoi iniziare con esercizi leggeri, come una passeggiata sul tapis roulant o sessioni di stretching.

Questi movimenti aiutano a sbloccare i muscoli e a migliorare la circolazione, preparandoti per allenamenti più intensi.

Non è il caso di buttarsi subito in esercizi pesanti, ma di ascoltare il proprio corpo e procedere con calma.

Se non sei sicuro di come iniziare, i nostri personal trainer sono sempre a disposizione per creare un programma personalizzato che ti aiuti a rimetterti in forma.



Esercizi mirati per il recupero

Un buon programma di recupero post-festività dovrebbe includere esercizi che attivano tutto il corpo, con particolare attenzione al core e alla parte inferiore, che tendono a risentire di più degli eccessi alimentari e della sedentarietà.

Gli esercizi come **squat, plank e affondi** sono **ottimi per tonificare e rafforzare i muscoli**, migliorare la postura e contrastare quella sensazione di pesantezza tipica dei periodi di festivi. In palestra, puoi eseguirli in modo sicuro utilizzando bilancieri, pesi liberi o macchine isotoniche, che ti aiutano a lavorare in maniera efficace senza rischiare sovraccarichi.

L'importanza del cardio

Un altro aspetto fondamentale nel recupero post-festività è l'**attività cardiovascolare**, che aiuta a stimolare il metabolismo e bruciare i grassi accumulati.

In palestra, puoi approfittare di attrezzi come il tapis roulant, la cyclette o il vogatore per fare attività cardio in modo efficace e sotto il controllo di esperti. Aumentando gradualmente il tempo e l'intensità degli allenamenti, potrai migliorare la tua resistenza e la capacità aerobica, ottimizzando il recupero fisico dopo le abbuffate natalizie.



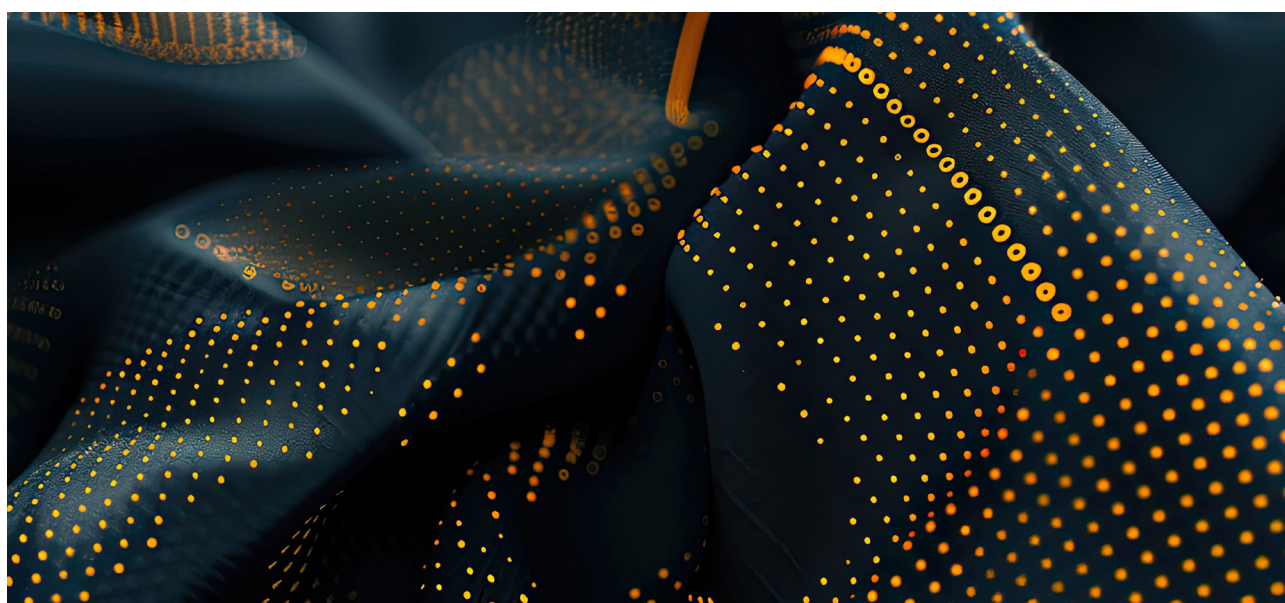
NOVITÀ DI SETTORE

WEARABLE: LA TECNOLOGIA INDOSSABILE CHE RIVOLUZIONA IL FITNESS



Negli ultimi anni, i dispositivi wearable sono diventati protagonisti del mondo fitness, trasformando il modo in cui ci alleniamo e monitoriamo il nostro benessere.

Questi strumenti, come **smartwatch**, **fitness tracker** e **fasce intelligenti**, combinano tecnologia avanzata e design pratico per offrire **funzionalità utili a tutti**, dagli appassionati di fitness ai principianti.





Cosa sono i wearable?

I wearable sono **dispositivi elettronici indossabili** che monitorano parametri corporei in tempo reale, come frequenza cardiaca, calorie bruciate, passi percorsi e qualità del sonno.

Grazie a sensori avanzati, offrono dati precisi e personalizzabili che aiutano gli utenti a **comprendere meglio il proprio stato di salute e a ottimizzare i risultati degli allenamenti.**

Un futuro sempre più smart

Il settore dei wearable è in costante evoluzione. I nuovi dispositivi integrano intelligenza artificiale, migliorano la precisione dei sensori e includono funzionalità innovative, come l'**elettrocardiogramma (ECG)** e il monitoraggio dell'**ossigeno nel sangue (SpO2)**. Inoltre, la crescente compatibilità con altre piattaforme potrebbe presto rivoluzionare il modo in cui frequentiamo le palestre, consentendo una personalizzazione ancora maggiore degli allenamenti.



I CONSIGLI DEL MESE

FOREST BATHING: IMMERGERSI NELLA NATURA PER RITROVARE IL BENESSERE



Il forest bathing, o shinrin-yoku, è una **pratica giapponese** che significa letteralmente “bagno nella foresta”. Non si tratta di una vera e propria attività sportiva, ma di un’esperienza di immersione nella natura per migliorare il **benessere fisico e mentale**.

Questo approccio sta guadagnando popolarità anche in Occidente, diventando un punto di riferimento per chi cerca un equilibrio tra corpo e mente.

Cosa significa fare forest bathing?

Il forest bathing consiste nel **trascorrere del tempo in un ambiente naturale**, come un bosco o una foresta, concentrandosi sull’esperienza sensoriale.

L’obiettivo è **rallentare, respirare profondamente e connettersi con l’ambiente circostante**, lasciandosi avvolgere dai suoni, dai profumi e dalla tranquillità della natura. Non si tratta di fare escursioni o attività fisiche intense, ma di una camminata lenta e consapevole.





I benefici scientifici del forest bathing

Studi scientifici hanno dimostrato che il forest bathing offre numerosi vantaggi per la salute, tra cui:

- **RIDUZIONE DELLO STRESS:** passeggiare nella natura abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress;
- **MIGLIORAMENTO DELL'UMORE:** il contatto con la natura stimola la produzione di serotonina, aumentando il benessere mentale;
- **RAFFORZAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO:** gli oli essenziali rilasciati dagli alberi, detti fitoncidi, hanno effetti positivi sul sistema immunitario;
- **RIDUZIONE DELLA PRESSIONE SANGUIGNA:** camminare in un ambiente naturale aiuta a rilassare il corpo e a migliorare la circolazione.

Forest bathing e fitness

Il forest bathing può integrarsi perfettamente con uno stile di vita attivo. Può essere praticato come **attività di recupero dopo allenamenti intensi o semplicemente come momento di relax**. Abbinare questa pratica a un programma fitness consente di bilanciare corpo e mente, favorendo una rigenerazione completa.

Il forest bathing non è solo un trend, ma una vera e propria filosofia che **ci invita a rallentare e a riscoprire i benefici della natura**.

Che tu sia alla ricerca di un momento di tranquillità o di un modo per ridurre lo stress, questa pratica può offrire una pausa rigenerante in un mondo sempre più frenetico.

FITACTIVE OPENINGS

NUOVO ANNO, NUOVE APERTURE FITACTIVE



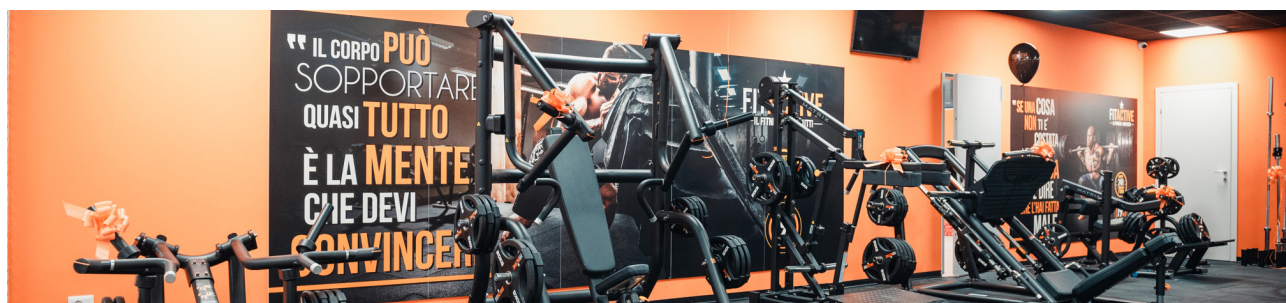
Il 2025 inizia alla grande per FitActive con l'inaugurazione di quattro nuove sedi, a **Venezia Mestre, Olbia, Lugano e Lonato del Garda**.

Questa espansione segna un altro passo avanti per il brand, che continua a crescere con l'obiettivo di portare il fitness a un numero sempre maggiore di persone e comunità.

FitActive debutta in Svizzera

La palestra di Lugano rappresenta una tappa storica: **è la prima apertura in territorio svizzero per FitActive**. Lugano offrirà tutte le caratteristiche distintive del brand: ambienti moderni, attrezzature di ultima generazione e una vasta gamma di corsi accessibili a tutti.

Con questa inaugurazione, FitActive rafforza il suo **impegno a rendere il fitness un'esperienza globale**.





Venezia Mestre e Olbia: nuovi punti di riferimento in Italia

Le aperture di **Venezia Mestre** e **Olbia** consolidano la presenza del brand nel panorama italiano. La sede di Mestre offrirà un punto di riferimento per chi cerca un centro fitness dinamico e innovativo in **una delle città più vibranti del Veneto**. Olbia, con il suo legame con la natura e il mare, si integra perfettamente con la filosofia di FitActive, offrendo **uno spazio moderno e accogliente per chi desidera allenarsi tutto l'anno**.

Lonato del Garda: fitness tra natura e innovazione

La nuova palestra di **Lonato del Garda** sarà un punto di riferimento per gli amanti del fitness del territorio. Situata in una posizione strategica, questa sede combina la bellezza naturale del contesto con le attrezzature all'avanguardia e l'ampia offerta di corsi che hanno reso FitActive un punto di riferimento nel settore.

Ti aspettiamo a Venezia Mestre, Olbia e Lugano per **vivere insieme il tuo 2025 all'insegna del benessere!**

Consulta il prossimo numero del nostro magazine per rimanere sempre aggiornato sulle nuove aperture e su tutte le ultime novità dal mondo FitActive.

L'OROSCOPO DI BEN

CAPRICORNO

Ah, Capricorno! Inizia il tuo mese con l'energia di un personal trainer e la precisione di un cronometro. Sei un segno pratico, ambizioso e... diciamolo, un po' ossessionato dal controllo.

In palestra FitActive questo gennaio, potresti essere quello che misura il tempo tra una ripetizione e l'altra, correggendo tutti (incluso l'istruttore). Vediamo cosa ti riservano le stelle!

Cronometri, tabelle e... relax?

Capricorno, tu non vai in palestra per divertirti, ma per **vincere**. Non si sa bene contro chi o cosa, ma questo mese il tuo obiettivo sarà migliorare ogni statistica personale. Se però il tuo programma settimanale sembra più complicato di un algoritmo, **prova a rilassarti**: una sessione di stretching non distruggerà il tuo piano quinquennale per diventare il più fit del mondo. Anche perché, diciamocelo, nessuno sta analizzando le tue performance quanto te stesso.

Tra critiche e socialità

In palestra, sei l'osservatore critico per eccellenza. Se qualcuno fa una serie sbagliata, il tuo radar lo capta subito. Ma ricorda: **non tutti cercano un coach improvvisato**. Questo mese, prova a essere più socievole e meno "tecnico". Sorridi di più, chiacchiera con chi sta accanto a te sul tapis roulant e, se proprio non riesci a trattenerti, almeno offri consigli in modo meno... Capricorno.





OGNI CENTESIMO CONTA (anche in palestra)

Quando si tratta di soldi, il Capricorno in palestra è un maestro della pianificazione: hai scelto l'abbonamento migliore, sfrutti ogni minuto della tua sessione, e probabilmente hai fatto il conto di quanti centesimi costa ogni push-up. Questo mese, invece di stressarti su come ottimizzare il tempo e il denaro, **concediti un piccolo regalo**. Magari un nuovo accessorio fitness che aumenti la tua già rigida organizzazione. Ma attenzione: non impazzire se l'asciugamano non si abbina al tappetino!



AMORE E RIGIDITÀ

Capricorno, in amore sei come un plank: stabile, affidabile, ma a volte... un po' rigido. Questo gennaio, prova a lasciare spazio all'improvvisazione. Magari, mentre correggi l'esecuzione degli squat del tuo partner in palestra, pensa che **non tutto deve seguire il tuo piano perfetto**.

Le stelle ti suggeriscono di allentare il controllo: un sorriso o una battuta spontanea potrebbero fare miracoli. E no, il cardio non conta come "tempo di qualità" in una relazione!



Appuntamento al prossimo numero di febbraio con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata al segno dell'Acquario.

