

MAGAZINE FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

LUGLIO 2026

INTERVISTA

INTERVISTA A NATHAN ANDREA
MARTELLONI, PERSONAL TRAINER
E FORMATORE FITACTIVE

PAG. 04

ALLENAMENTO

ALIMENTAZIONE PRE WORKOUT:
SERVE DAVVERO?

PAG. 08

OPENINGS

FITACTIVE CRESCE ANCORA: TRE NUOVE
SEDI PER ALLENARSI SENZA LIMITI

PAG. 16





EDITORIALE



“Luglio è un mese di energia, movimento e nuove prospettive. In questo numero del magazine raccontiamo un FitActive che continua a crescere, innovare e guardare lontano, restando sempre vicino alla sua community.

Partiamo dall'intervista a Nathan, storico personal trainer FitActive e oggi punto di riferimento nella formazione di tanti professionisti del settore. Il suo percorso ci ricorda quanto, dietro ogni allenamento, ci siano competenza, passione e capacità di ascolto.

Raccontiamo poi le nuove aperture di Novara Passalacqua, Firenze Serragli e Galliate, tre nuove sedi che confermano la volontà di rendere il fitness sempre più accessibile e vicino alle persone.

Lo sguardo si apre anche al mondo, con la partecipazione all'ATN Innovation Summit 2026 di Manhattan, un'occasione importante per portare la visione FitActive su un palco internazionale.

In questo numero trovano spazio anche la partnership con Esselunga, le tendenze presentate a RiminiWellness 2026, i consigli sull'alimentazione post workout e l'immane oroscopo di Ben, dedicato al segno del Cancro.

Un magazine che racconta crescita, benessere, innovazione e community. Perché FitActive continua ogni giorno ad Allenare la Felicità.

Eduardo Montefusco
CEO & Founder, FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A **NATHAN ANDREA MARTELLONI**, PERSONAL TRAINER E FORMATORE FITACTIVE



Ci sono **percorsi professionali che nascono da una passione** e, passo dopo passo, diventano qualcosa di molto più grande: una missione, un metodo, un punto di riferimento per gli altri.

È il caso di **Nathan Andrea Martelloni**, storico personal trainer FitActive e oggi figura centrale nella formazione di tanti professionisti del network.

Il suo percorso nel mondo del fitness inizia nel **2016** e si intreccia presto con la crescita di FitActive, una realtà che Nathan descrive non solo come un brand leader di mercato, ma come una vera famiglia.

In questi anni, la sua esperienza si è ampliata: **dalla sala pesi alla formazione**, dal lavoro quotidiano con i clienti alla guida di centinaia di personal trainer in tutta Italia.





Docente del corso Induction per i nuovi PT FitActive e fondatore del progetto Team Nathan FitActive, oggi Nathan è un punto di riferimento per chi vuole crescere in questo settore con competenza, costanza e passione.

Un ruolo costruito sul campo, attraverso il lavoro, l'ascolto e la convinzione che essere personal trainer non significhi semplicemente allenare, ma accompagnare le persone verso la loro versione migliore.

Nella sua esperienza rientra anche il **lavoro con personaggi noti del mondo dello spettacolo**, dello sport e della comunicazione: percorsi che richiedono precisione, disponibilità e grande capacità di adattamento. Ma al centro, per Nathan, resta sempre lo stesso principio: amare ciò che si fa.



In questa intervista ci racconta le origini del suo percorso, il legame con FitActive, la nascita del **Team Nathan** e gli obiettivi che guarda già come nuovi punti di partenza.

Nathan, oltre a uno storico personal trainer FitActive, oggi sei anche un punto di riferimento per la formazione di molti professionisti. Da dove è iniziato il tuo percorso nel mondo del fitness?

Il percorso inizia nel **2016** in **Hard Kandy** dove inizio a lavorare come figura di Personal. Incontro Andrea Bossoni, figura chiave e fondamentale della mia crescita lavorativa.

Dopo 2 anni entro in FitActive e lo stesso **Bossoni** anche. Oggi lui è **Supervisore Nazionale** ed io oltre ad essere un PT sono diventato anche **docente per più di 2000 PT** su territorio nazionale.



INTERVISTA

In che modo FitActive ha inciso sulla tua crescita professionale e personale?

Ha inciso tantissimo perché ho trovato non solo un **brand leader di mercato**, ma anche una **famiglia**.

E questo mi permette di esprimermi al massimo e di essere me stesso. Inoltre la mia crescita è correlata alla crescita di FitActive stessa.

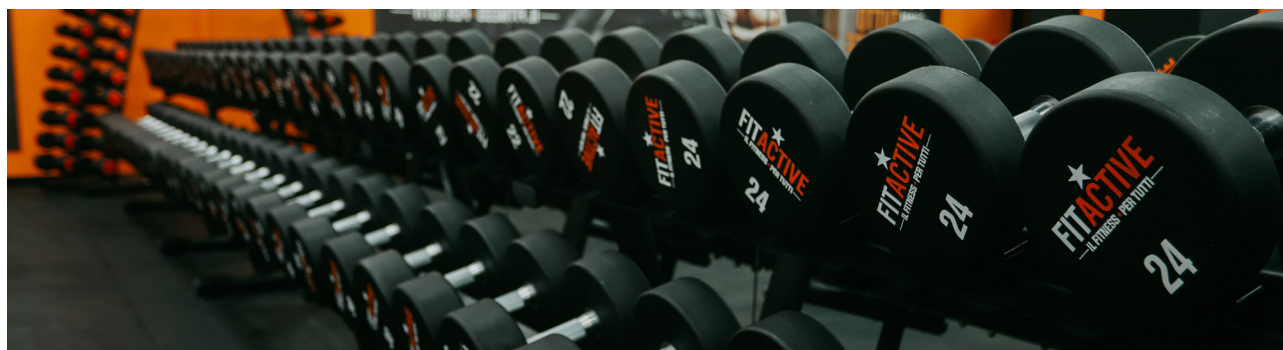
Sei docente del corso di formazione Induction, rivolto ai personal trainer che entrano in FitActive. Qual è il primo messaggio che cerchi di trasmettere a chi inizia questo percorso?

Il primo messaggio che cerco di trasmettere, che è la base del successo di questo lavoro è amare ciò che facciamo perché non è un semplice lavoro, ma è **una passione che diventa lavoro**.

Per cui la prima cosa che dico è essere presenti costantemente e vivere la palestra come se fosse una seconda casa.

Con il progetto Team Nathan formi numerosi personal trainer in tutta Italia. Com'è nata questa idea?

Il Team nasce da un confronto con **Andrea Bossoni**. All'epoca avevo alcuni assistenti nella mia sede e lui mi disse: "Perché non provi a riprodurre questo modello anche in altre sedi e man mano anche in altre città, fino ad arrivare a coprire tutto il territorio nazionale?" Bene, così è stato e ad oggi **conto più di 100 PT all'interno del Team Nathan FitActive**.





Nel tuo percorso hai seguito anche personaggi noti del mondo dello spettacolo, dello sport e della comunicazione. Cosa ti ha insegnato lavorare con persone che hanno esigenze, tempi e obiettivi molto diversi?

Mi ha insegnato sicuramente il fatto che essendo persone conosciute e che lavorano col proprio corpo, l'attenzione e l'impegno deve essere impeccabile.

Non si può sbagliare nulla ed inoltre bisogna essere bravi ad assecondarli perché essendo persone con 1000 impegni bisogna dare a loro una grossa disponibilità, sacrificando a volte la propria vita personale.

Ma torno al punto precedente: **quando ami il tuo lavoro è tutto più facile.**

Quali sono i prossimi obiettivi per Nathan, come trainer, formatore e punto di riferimento nel fitness?

Sicuramente sono una **persona molto ambiziosa**, per cui ogni traguardo che raggiungo per me è sempre un punto di partenza e non di arrivo.

Come Nathan, **mi piacerebbe avere la mia palestra un giorno** con la mia fidanzata Ylenia, anch'essa Personal Trainer FitActive.

Come formatore, avere sempre più PT da aiutare e da portare al successo.



ALLENAMENTO

ALIMENTAZIONE PRE WORKOUT: SERVE DAVVERO?



Mangiare prima dell'allenamento può essere utile, ma **non è sempre necessario**. Dipende dal tipo di attività, dalla durata, dall'intensità e dal tempo passato dall'ultimo pasto. Per allenamenti lunghi o intensi, **arrivare con la giusta energia** può aiutare a sostenere meglio la performance e ridurre la sensazione di fatica.

Cosa mangiare

I **carboidrati** sono spesso la scelta più indicata prima del workout, perché forniscono **energia facilmente disponibile**. Se mancano alcune ore all'allenamento, si può scegliere un pasto leggero con pasta, riso, pane, patate o cereali, abbinati a una **fonte proteica digeribile**. Se invece il tempo è poco, meglio puntare su uno snack semplice, come una banana, yogurt con frutta, fette biscottate, crackers o pane tostato con marmellata.

Quanto tempo prima

L'ideale è consumare un pasto completo **circa 3-4 ore prima dell'attività**. Se si sceglie uno snack, può bastare anche 1-2 ore prima. A ridosso dell'allenamento, nei 30-60 minuti precedenti, meglio scegliere piccole quantità e alimenti molto digeribili, evitando tutto ciò che può appesantire.



Cosa evitare

Prima dell'allenamento è meglio **limitare pasti abbondanti**, fritti, salse elaborate, dolci ricchi, grandi porzioni di legumi o alimenti molto grassi e fibrosi. Questi cibi possono rallentare la digestione e causare gonfiore, pesantezza o fastidi durante l'attività fisica.

Allenarsi a digiuno fa dimagrire di più?

Allenarsi a digiuno può essere tollerato da alcune persone, soprattutto per **attività brevi e moderate**, ma non significa automaticamente dimagrire di più. Le evidenze scientifiche mostrano che **il dimagrimento dipende soprattutto dal bilancio energetico complessivo**, dalla qualità dell'alimentazione e dalla costanza dell'allenamento.



Quando evitarlo

Il digiuno pre workout andrebbe evitato se provoca **debolezza**, giramenti di testa, fame eccessiva o calo della performance. È da valutare con attenzione anche in caso di diabete, tendenza a ipoglicemia, gravidanza o condizioni mediche specifiche.

Idratazione e buon senso

Soprattutto in estate, **bere regolarmente durante la giornata** è fondamentale per arrivare all'allenamento nelle condizioni migliori.

La regola più utile resta ascoltare il proprio corpo: **il pre workout giusto deve dare energia, non appesantire.**

NUTRIZIONE E SALUTE

FITACTIVE VOLA A **NEW YORK** PER RACCONTARE LA SUA VISIONE DEL FITNESS



FitActive è arrivata dall'altra parte dell'oceano per rappresentare l'Italia e condividere la propria visione del fitness in uno degli scenari più iconici al mondo: **Manhattan, nel cuore di New York.**

In occasione dell'**ATN Innovation Summit 2026**, Eduardo Montefusco, CEO di FitActive, è stato invitato a salire sul palco per raccontare il percorso, la crescita e l'idea di innovazione che guidano ogni giorno il brand.

Eduardo Montefusco unico italiano presente

La partecipazione all'evento ha rappresentato un momento importante per FitActive: **Eduardo Montefusco è stato infatti l'unico italiano presente sul palco**, chiamato a portare la testimonianza di una realtà nata in Italia e oggi sempre più orientata verso una crescita internazionale.

Un'occasione per parlare di innovazione, sviluppo e del valore di portare il **Made in Italy** anche nel mondo del fitness, raccontando un modello che continua a evolversi senza perdere la propria identità.



Una crescita che guarda lontano

Con **187 club attivi**, l'ultimo aperto a Catania proprio nei giorni dell'evento, e decine di nuove aperture in arrivo, FitActive continua a guardare avanti con un obiettivo sempre più ambizioso: diventare un punto di riferimento non solo in Italia, ma anche nel mondo.

Una **crescita costruita giorno dopo giorno**, palestra dopo palestra, mantenendo al centro ciò che da sempre caratterizza il brand: rendere il fitness accessibile, vicino alle persone e capace di generare benessere.



**FITACTIVE ARRIVA
A NEW YORK 🗽**



Allenare la Felicità®

Sul palco di New York, FitActive ha portato molto più di numeri e risultati. Ha portato una visione: quella di un fitness che non si limita all'allenamento, ma diventa esperienza, energia, motivazione e comunità.

È da qui che nasce e continua a prendere forma il concetto di **Allenare la Felicità®**, il messaggio che accompagna FitActive nel suo percorso di crescita e che rappresenta la sua promessa più autentica verso chi sceglie ogni giorno di far parte della community.

New York, un arrivederci

La partecipazione all'ATN Innovation Summit 2026 è stata un'**opportunità preziosa** per condividere la storia di FitActive e la sua visione per il futuro del fitness nel mondo.

Per FitActive, New York non è un punto di arrivo, ma una **nuova tappa di un percorso in continua evoluzione**. Un'esperienza internazionale che conferma la volontà del brand di guardare sempre più lontano, con la stessa energia, la stessa passione e la stessa identità di sempre.

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE ED ESSELUNGA INSIEME PER PREMIARE IL TUO ALLENAMENTO



FitActive ed Esselunga uniscono le forze in una **partnership pensata per premiare chi sceglie di prendersi cura di sé**. L'iniziativa permette ai clienti Esselunga di acquistare un **voucher FitActive da 100 euro e ricevere subito 500 Punti Fragola**. Un vantaggio concreto per chi vuole iniziare un nuovo percorso fitness o continuare ad allenarsi con ancora più motivazione.

Come funziona

Utilizzare il voucher è semplice: dopo l'acquisto, può essere usato per sottoscrivere un abbonamento FitActive.

Presentando la **ricevuta di pagamento nella sede scelta**, sarà possibile attivare il badge e iniziare subito ad allenarsi.

Il voucher è valido **entro 30 giorni dalla data di acquisto**, è monouso, utilizzabile in un'unica soluzione e non è convertibile in denaro.

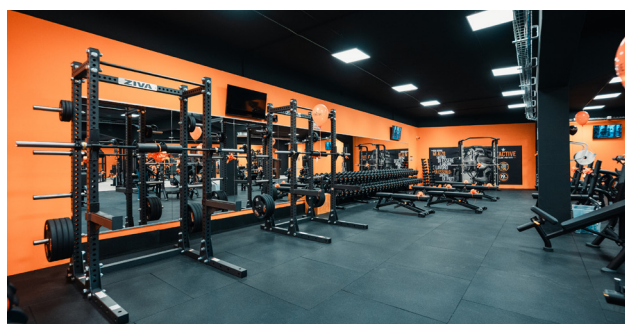


SCOPRI LA PROMO!



FITACTIVE
— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

ESSELUNGA®



Allenarsi senza vincoli con servizi illimitati

Con FitActive, il fitness si adatta ai ritmi di ogni persona grazie a un unico abbonamento che permette di accedere a oltre **200 club, 24 ore su 24, 7 giorni su 7**.



Una formula flessibile, pensata per allenarsi in qualsiasi momento della giornata, con servizi illimitati come corsi di gruppo, lampade abbronzanti, bevande energetiche, pedana vibrante e poltrona relax.



Il benessere viene premiato

Con questa partnership, FitActive ed Esselunga rendono l'**accesso al fitness ancora più semplice e vantaggioso**. Perché allenarsi significa investire su se stessi, sulla propria energia e sulla propria felicità.

E oggi, con FitActive, il benessere viene anche premiato.

NOVITÀ DI SETTORE

LE PRINCIPALI TENDENZE FITNESS PRESENTATE A RIMINIWELLNESS 2026



La ventesima edizione di **RiminiWellness**, andata in scena **dal 28 al 31 maggio alla Fiera di Rimini**, ha confermato una direzione chiara: il fitness sta diventando sempre più specializzato, tecnologico e orientato al benessere completo della persona.

Le novità presentate in fiera raccontano club sempre più dinamici, capaci di unire allenamento, performance, prevenzione e nuove esperienze.

Il ritorno della forza

Tra i trend più evidenti c'è il ritorno della sala pesi come **spazio centrale e identitario**.

Le macchine plate loaded, a carico libero con dischi, confermano il desiderio di un allenamento più intenso, scenografico e performante.

Le attrezzature non sono più solo strumenti funzionali, ma diventano parte dell'immagine del club, contribuendo a **creare ambienti più forti, riconoscibili e coinvolgenti**.



Allenamenti ibridi e nuovi format

RiminiWellness 2026 ha confermato anche la crescita degli allenamenti ibridi, influenzati da format come **Hyrox**, che uniscono forza, resistenza e strategia.

Accanto a questo, si fanno spazio workout sempre più tecnici e coinvolgenti, come **AcquaFly**, **Infinity Bands** e **Symmetrical Gymnastics**, pensati per lavorare su equilibrio, coordinazione, controllo del corpo e movimento consapevole.

Pilates, tecnologia e longevità

Grande attenzione anche al Pilates, in particolare al Reformer, sempre più richiesto da chi cerca tonificazione, postura, mobilità e un allenamento efficace ma controllato.

Sul fronte innovazione, l'**Innovation Area** ha dato spazio a soluzioni legate ad **AI**, **wearable**, **EMS wireless**, **recupero**, **sicurezza** e **longevità**. Il messaggio è chiaro: il futuro del fitness sarà sempre più personalizzato, preventivo e connesso alla qualità della vita.



La palestra del futuro

RiminiWellness 2026 racconta **una palestra sempre meno standardizzata** e sempre più capace di rispondere a esigenze diverse: performance, benessere, recupero, postura e motivazione.

Una nuova **idea di fitness, più consapevole e personalizzata**, che non si limita a far muovere le persone, ma le accompagna in un percorso completo di energia, salute e benessere.

FITACTIVE OPENINGS

FITACTIVE CRESCE ANCORA: TRE NUOVE SEDI PER ALLENARSI SENZA LIMITI



Il mondo FitActive continua a crescere e ad avvicinarsi sempre di più alle persone. Nel mese di luglio, il network dà il benvenuto a tre nuove realtà: **FitActive Novara Passalacqua**, **FitActive Firenze Serragli** e **FitActive Galliate**. Tre sedi diverse, **tre territori da vivere**, un unico obiettivo: rendere il fitness sempre più accessibile, flessibile e vicino alle esigenze di chi vuole allenarsi con libertà.

FitActive Novara Passalacqua

A Novara arriva una nuova opportunità per chi cerca un modo semplice, pratico e completo per **prendersi cura di sé**. La nuova sede FitActive Novara Passalacqua porta anche in questa zona il format che unisce attrezzature di qualità, servizi pensati per il benessere e un ambiente accogliente.

Un **nuovo punto di riferimento** per chi vuole iniziare ad allenarsi, riprendere con costanza o semplicemente trovare uno spazio dove dedicare tempo alla propria energia.



FitActive Firenze Serragli

Anche Firenze accoglie una nuova sede FitActive, portando il fitness ancora più vicino alla quotidianità cittadina. **Una soluzione comoda e flessibile** per chi vive, studia o lavora in zona e desidera inserire l'allenamento nella propria routine con maggiore semplicità.

FitActive Firenze Serragli rappresenta una **nuova occasione per rendere il movimento parte della giornata**, senza complicazioni e con la libertà di scegliere il momento più adatto ai propri ritmi.



FitActive Galliate

A completare le novità c'è FitActive Galliate, una sede pensata per offrire un'**esperienza completa**, con ambienti automatizzati e accessibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Una formula che permette a ogni persona di **costruire il proprio percorso di allenamento** in base ai propri ritmi, senza vincoli rigidi e con la possibilità di vivere la palestra quando è davvero più comodo.

Una community sempre più grande

Con Novara Passalacqua, Firenze Serragli e Galliate, **la community FitActive diventa ancora più ampia**. Nuovi spazi, nuovi trainer, nuovi iscritti e nuove storie entreranno a far parte di una rete che cresce ogni giorno grazie all'energia delle persone.

Perché ogni nuova palestra non è solo un luogo in cui allenarsi: **è un punto di partenza**. Per stare meglio, sentirsi più forti e vivere il fitness con il sorriso.

L'OROSCOPO DI BEN

O

R

C

N

A

C

Caro Cancro, luglio è il tuo mese e tu lo stai vivendo come l'inizio di una nuova era: quella in cui andrai in palestra con costanza, berrai più acqua, farai stretching e smetterai di prendere come un affronto personale la panca occupata.

Sensibile, romantico e leggermente drammatico, sei il segno che può commuoversi davanti a una playlist motivazionale e, cinque minuti dopo, fissare male chi non rimette i pesi al loro posto. Per te la palestra non è solo allenamento: è un'esperienza emotiva completa, con cardio, sudore e almeno un pensiero profondo davanti allo specchio.

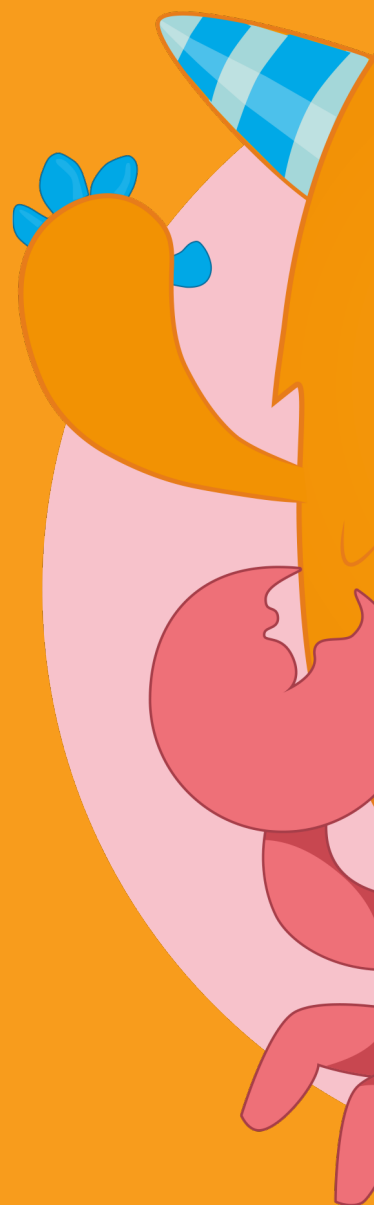
Leg day e sbalzi d'umore

Luglio ti vede motivato, almeno a giorni alterni. Quando sei carico, entri in palestra con lo sguardo di chi vuole cambiare vita.

Quando invece la luna gira male, anche fare il check-in sembra un esercizio ad alta intensità. Il tuo obiettivo del mese è non lasciare che l'umore scelga al posto tuo. Va bene ascoltarsi, ma non trasformare ogni piccolo fastidio in una scusa. Il leg day non ti odia: ti sta solo rendendo più forte, anche se in quel momento sembra una questione personale.

Punta su una routine semplice e realistica: meno "da lunedì divento una macchina", più "oggi faccio il mio e non scappo dopo il riscaldamento".

Cancro, luglio è il **mese perfetto per prenderti cura di te** senza trasformare ogni allenamento in una serie Netflix. Allenati, ascoltati, sorridi e ricordati: non devi essere sempre al massimo, ma devi presentarti.





PORTAFOGLIO SOTTO SFORZO

Cancro, questo mese **il tuo portafoglio potrebbe essere messo alla prova** da acquisti fitness molto emotivi: outfit nuovo "per motivarti", shaker nuovo "perché ha un'energia diversa", integratore consigliato da qualcuno conosciuto tre minuti fa vicino alla chest press. Ben ti invita alla **prudenza**: prima di comprare l'ennesima t-shirt tecnica, chiediti se ti serve davvero o se stai solo cercando di curare un calo motivazionale con il carrello online. Investire sul tuo benessere resta sempre una scelta vincente. Basta non convincersi che per fare addominali servano cinque accessori, tre fasce elastiche e una



CUORE IN CARDIO

In palestra **il cuore batte forte**, ma attenzione: non sempre è amore, a volte è solo il tapis roulant impostato troppo veloce. Questo mese potresti incrociare uno sguardo interessante tra una serie e l'altra o iniziare una conversazione molto intensa sul tema: "Quante ripetizioni ti mancano?". Tu, da bravo Cancro, sarai già pronto a immaginare una routine di coppia e due borracce coordinate. Ben però ti avvisa: se qualcuno ti passa un manubrio, non significa per forza che sia l'anima gemella. Potrebbe essere solo educazione.

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



FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —