

MAGAZINE **FITACTIVE** — IL FITNESS ★ PER TUTTI —

MAGGIO 2024

INTERVISTA
INTERVISTA AD
ANDREA BOSSONI

PAG. 04

I NUOVI CORSI
COUNTRYFITNESS: BALLA
A RITMO BENESSERE

PAG. 08

OPENINGS
LA CRESCITA CONTINUA: NUOVE
APERTURE E NUOVI RESTYLING

PAG. 12





EDITORIALE



Nel dinamico mondo del benessere e del fitness, maggio rappresenta un mese ricco di novità e conferme per FitActive. Le nostre iniziative non sono solo una testimonianza del nostro impegno verso l'espansione e l'innovazione, ma anche della nostra volontà di consolidare la cultura del benessere all'interno del tessuto sociale. Questo mese, siamo entusiasti di partecipare nuovamente alla Rimini Wellness, ormai diventata la fiera principale punto di riferimento per tutti gli appassionati del settore. Durante l'evento, avrà luogo la 4^a edizione della Convention FitActive, un momento cruciale per il nostro brand, dove condivideremo visioni e strategie future del settore, in compagnia di ospiti d'eccezione. Avrete inoltre modo di scoprire più nel dettaglio "Succo d'Arancio", il nostro nuovo podcast in collaborazione con Libero Quotidiano. Infine, non mancheranno approfondimenti sui trend del fitness per il 2024 e sul riconoscimento ottenuto nel report di Deloitte, che ci classifica tra le 20 catene di fitness più grandi d'Europa.

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA AD ANDREA BOSSONI



Andrea Bossoni, **Supervisore tecnico di FitActive**, è uno dei protagonisti del Brand, con il suo operato ha contribuito a fare di questa azienda un marchio distintivo in cui benessere e fitness sono al centro della propria mission. Oggi, avremo l'opportunità di conoscerlo meglio e di esplorare il suo ruolo all'interno di FitActive, nonché i servizi offerti dall'azienda e le strategie che stanno adottando per fronteggiare le esigenze del mercato italiano.

Buongiorno Andrea, parlati di te. Come sei arrivato in FitActive e in cosa consiste il tuo ruolo?

Inizio la mia avventura in FitActive nel **2015** rispondendo ad un annuncio di ricerca personal trainer per la sede di Monza Via Zara. Durante i 3 anni in cui **ho lavorato come personal trainer** (e una parentesi di un anno come direttore tecnico di un centro a Milano) ho potuto osservare come funzionasse il reparto tecnico di FitActive notando quali aspetti erano vincenti e quali potessero essere migliorati. La naturale conseguenza è stata quella di proporre direttamente a Eduardo Montefusco un modello tecnico diverso che potesse ovviamente funzionare in una catena che già in quel momento aveva circa 20 sedi.

Dopo aver testato il modello su una sede, aver soddisfatto i requisiti di eccellenza del brand e aver migliorato alcuni aspetti, il modello è stato messo alla prova anche su altre sedi, ottenendo gli stessi risultati. Da allora (siamo nel maggio del 2018) ricopro il ruolo di **Supervisore del reparto tecnico** che consiste nel gestire tutti i personal trainer e coordinatori delle sedi affinché l'esperienza degli iscritti sia uguale ovunque, oltre che innovare il modello tecnico cercando, trovando e sviluppando nuovi progetti che aiutino i nostri iscritti a raggiungere i loro obiettivi fisici e mentali.





Potresti fare una panoramica sul servizio di personal training offerto da FitActive e su quali sono i suoi elementi distintivi?

Diversamente da tutte le altre realtà nel mondo fitness, in FitActive i personal trainer sono il punto di riferimento per tutti i nostri iscritti e svolgono la stessa tipologia di servizio in ogni sede. A partire dal contratto fino ad arrivare alla più piccola procedura interna, ogni professionista viene messo nelle migliori condizioni possibili per aiutare i nostri iscritti a raggiungere il proprio risultato. Ogni membro ha incluso nell'abbonamento sia una valutazione della composizione corporea, sia un allenamento personalizzato, in modo da poter **consigliare a ognuno il miglior percorso possibile**, che sia raggiungibile in autonomia o con l'aiuto di lezioni private con i personal. Tutti i nostri professionisti lavorano insieme, come un unico team, gestiti da un coordinatore tecnico che ha il compito di mantenere costantemente alto il livello tecnico e di performance. Questo **controllo quotidiano e l'attenzione agli iscritti** e ai loro obiettivi fa del modello tecnico di FitActive, qualcosa di unico sul territorio nazionale e non solo.



FitActive ha costruito nel tempo una solida reputazione per la sua attenzione al benessere dei suoi iscritti attraverso molti servizi, quello di personal training come si allinea con questa missione e quali sono i principali obiettivi che vi ponete nell'aiutare i clienti a raggiungere i propri traguardi?

Durante l'apprendimento di qualsiasi disciplina sportiva è importante non solo imparare l'esecuzione del gesto (pensiamo a quando impariamo a sciare o nuotare) ma anche la gestione dello sforzo durante il gesto, l'armonia dei movimenti e la progressione del percorso di apprendimento: ognuno di noi ha i suoi tempi di apprendimento che dipendono anche dal cosiddetto "bagaglio motorio". Allo stesso modo i nostri personal trainer modificano l'esperienza di allenamento di ogni persona, adattando movimenti, esercizi, corsi di gruppo e intensità dell'allenamento in base al punto di partenza di ogni iscritto e all'obiettivo che si è prefissato. È importante sottolineare che nessun obiettivo estetico/fisico è più importante **rispetto al livello di salute**: ecco perché tutti i nostri programmi di allenamento sono personalizzati e non ci affidiamo a schede precompilate.

Solo la costruzione di **allenamenti, lezioni e schede su misura**, porta contemporaneamente il risultato fisico e il miglioramento della salute.



INTERVISTA

Come ti rapporti con il tuo team e quanto sono importanti formazione e feedback?

Sono fortunato a poter contare su un **team composto da splendide persone**, oltre che professionisti di altissimo livello, che sono i miei area manager che approfittano per ringraziare pubblicamente per l'immenso lavoro che svolgono ogni giorno. Ringrazio: Davide Stumpo, Matteo Caponnetto, Plamena Girginova, Davide Falconi, Sara Onano, Vincenzo De Falco e Katia Corsanici. Senza di loro non riuscirei a gestire tutto!

Ho un contatto costante e quotidiano con tutti loro per gestire le problematiche che possono insorgere nel gestire centinaia di personal trainer in tutta Italia. Il rapporto che si viene a creare con loro è ovviamente molto più personale rispetto a quello che si instaura con gli oltre cento coordinatori e migliaia di personal trainer, questo per ovvie ragioni di numeri, ma sono sempre a disposizione di tutti quanti anche solo per un consiglio. I feedback sono fondamentali dato che puntiamo a migliorare ogni giorno. Raccogliamo decine di dati per ogni singolo personal trainer quotidianamente, e questo serve sia per garantire uno standard di qualità dei PT, sia per monitorare l'efficacia del servizio da parte dei titolari dei club. Personalmente invece, analizzo questi dati con gli area manager in un meeting in presenza a cadenza mensile ogni volta in una struttura diversa: questo ci permette di confrontarci e di decidere su quali medie tenere il reparto tecnico per garantire la continua crescita del brand. Raccogliamo talmente tanti feedback che in queste riunioni ci troviamo ad analizzare ormai oltre centomila dati e percentuali.

È un **lavoro immenso che però porta risultati di eccellente qualità**. Tutto questo sarebbe però perfettamente inutile se non servisse a trovare dei punti deboli sui quali creare formazione costante; il miglioramento avviene solo attraverso la formazione costante che viene fatta da più figure. Inoltre abbiamo una formazione iniziale sia per i PT che per i coordinatori, attraverso Induction - un corso dove sono direttamente coinvolto come docente insieme a Nathan Martelloni e Mattia Lombardo, Daniele Allievi, Luca Zancchi e Stefano Mariani. Ogni mese organizziamo decine di ore di formazione sulla vendita e sulla comunicazione. Credo fermamente nella formazione tanto da mettermi in campo in prima persona: ogni mese vado in una sede diversa e organizzo corsi su marketing e vendita specifica per i PT.

LA FORMAZIONE È LA BASE DEL MODELLO TECNICO DI FITACTIVE.





FitActive continua ad ampliare la sua presenza in Italia. Quali sono le strategie chiave che avete adottato per adattare il servizio alle specifiche esigenze del mercato italiano e che risposte avete ricevuto da parte dei clienti?

La chiave per poter adattare il servizio alle esigenze è stato quello di rendere il **servizio gestibile da parte dei personal trainer**. Lasciando libero il PT di operare secondo le proprie credenze tecniche e la propria formazione, possiamo concentrarci sull'esigenza del nostro iscritto che, pur essendo in territori estremamente diversi per usi e abitudini, cerca però nel fitness gli stessi obiettivi. La libertà di cui godono i nostri professionisti nel poter proporre la loro offerta, nei modi e tempi, ci permette di poter adattare il servizio anche a livello di valore in base alla domanda specifica della singola città. In ogni sede, infatti, il PT è libero di proporre il proprio servizio in totale autonomia. Questo rende anche **il cliente libero di poter scegliere l'offerta migliore per le proprie esigenze tecniche ed economiche**, ma anche di poter proseguire il proprio percorso in autonomia, sapendo di avere sempre una figura presente in sala, pronta ad aiutarli. La miglior risposta per me è la crescita costante di iscritti che scelgono di farsi seguire da personal trainer (+23% nel primo trimestre del 2024 rispetto al 2023) oltre che l'aumento dei PT in ogni sede (da 6 di media ad oltre 10 negli ultimi 3 anni). Questi dati stanno ad indicare come il servizio non solo piaccia, ma sia sempre più richiesto.

Guardando al futuro, quali sono le prossime novità o sviluppi che possiamo aspettarci dal servizio di FitActive? Ci sono nuovi obiettivi o iniziative che state pianificando per continuare a soddisfare le esigenze in evoluzione dei vostri membri?

Abbiamo un team che ogni giorno cerca nuovi servizi o format che possano dare qualcosa in più ai nostri iscritti. L'ultima innovazione a riguardo è stata la nascita di **Nutrition**: un progetto che mira ad aiutare attraverso **diete personalizzate**, e **assistenza 24 ore su 24** tutti i nostri iscritti. Nel 2023 ha preparato oltre 10mila diete grazie al lavoro di tutti i coordinatori, capitanati dal project manager Andrea Casasanta prima e Marcello Lembo poi. Abbiamo anche una scuola tecnica interna chiamata Ambition, diretta magistralmente da Amedeo Sbardellotto, dove vengono studiate nuove metodologie di allenamento presentate dai singoli PT che possono poi insegnarle in tutta Italia. Per quanto riguarda il futuro abbiamo in serbo alcuni progetti che aiuteranno i nostri iscritti in almeno due ambiti che ancora non abbiamo gestito: **integrazione** e il **mental coach**. Quello che posso promettere è che nessuno di noi ha voglia di accontentarsi, ogni giorno continuiamo la ricerca di un particolare o dettaglio che possa migliorarci. Quel qualcosa che potrebbe essere il guizzo ulteriore per aiutare i nostri iscritti ad **"ALLENARE LA FELICITÀ"**.

I NOSTRI CORSI

COUNTRYFITNESS: BALLA A RITMO BENESSERE



Country Fitness è più di un semplice **corso di aerobica**; è un'avventura energizzante che unisce la musica Country alla fitness dance. Le lezioni includono **10 coreografie diverse**, spaziando dai classici country a hit contemporanee di pop rock e rockabilly, integrate con elementi di linee dance. Questo corso si distingue per essere l'unico nel suo genere a livello mondiale che utilizza la musica country come cuore pulsante dell'allenamento.

Benefici a tutto tondo

Partecipare a Country Fitness significa immergersi in un'esperienza che migliora non solo la capacità **cardiovascolare**, ma anche la **flessibilità**, la

coordinazione e i **riflessi**. Oltre ai benefici fisici, il corso aiuta a ridurre l'ansia e aumenta l'autostima, con effetti positivi che si estendono ben oltre la palestra. A livello cognitivo, stimola la memoria, l'immaginazione e il ragionamento, rendendolo un **allenamento completo per mente e corpo**.

Struttura della lezione

Ogni sessione di Country Fitness dura circa **50 minuti**, iniziando con un riscaldamento per poi passare a una progressione piramidale di velocità, intensità e difficoltà, fino a concludere con una fase di stretching finale. Questa struttura dinamica garantisce un allenamento equilibrato e stimolante.



Accessibile a tutti

Il corso è progettato per essere inclusivo e accessibile, adattandosi a persone di tutte le età e livelli di abilità. Non essendoci prerequisiti particolari, Country Fitness è l'ideale per chiunque voglia lanciarsi e provare il **divertimento** e la **sfida** delle coreografie.

Integrazione nel fitness quotidiano

Country Fitness può essere facilmente integrato a qualsiasi programma di allenamento. È particolarmente utile per ballerini di tutti i generi, ma anche per chi cerca di variare la propria routine di fitness in palestra. Adatto anche a bambini e anziani, il corso offre versioni adattate per garantire il massimo coinvolgimento di tutti i partecipanti.

Con il Country Fitness, FitActive non offre solo un corso di allenamento, ma una vera e propria esperienza in grado di trasformare, che lascia un segno duraturo nel **benessere** e nella **vita sociale** dei suoi partecipanti.

Rimani aggiornato con i prossimi numeri per scoprire nel dettaglio la vasta offerta corsi di FitActive.



LE NOVITÀ DEL SETTORE

FITNESS TRENDS 2024



Il fitness è in continua evoluzione e il 2024 non farà eccezione, promettendo innovazioni che trasformeranno il nostro approccio al benessere fisico e mentale. Secondo l'ultima **Worldwide Survey of Fitness Trends dell'American College of Sports Medicine (ACSM)**, l'anno nuovo sarà caratterizzato da una crescente consapevolezza della salute a ogni età e da un focus sul benessere mentale tanto quanto su quello fisico.

Innovazione tecnologica nel fitness

L'intelligenza artificiale e altre tecnologie avanzate saranno sempre più presenti nei nostri regimi di fitness. Questi strumenti aiuteranno a **personalizzare gli allenamenti**, rendendoli adatti a tutte le età e più efficaci nel promuovere la salute personale.

Fitness in ufficio e benessere dei dipendenti

Il benessere nei luoghi di lavoro sarà un altro focus del 2024. Con l'aumento delle iniziative di corporate wellness, **le aziende continueranno a integrare strutture per il fitness** e programmi di benessere che, non solo migliorano la salute dei dipendenti, ma anche la loro produttività, riducendo al contempo i costi sanitari.





Dal Wall Pilates al Pvolve

Il **pilates a muro**, che ha visto un aumento delle ricerche online del 4461% in un anno secondo il report di PureGym, brand inglese di centri fitness, è uno dei trend in primo piano. Questo metodo, che utilizza il **muro come supporto**, promette di essere particolarmente popolare per la sua efficacia nel tonificare e ridurre il rischio di infortuni. Il Gyrotonic, che **combina elementi di yoga, danza, nuoto e arti marziali**, e il **Pvolve**, noto per la sua bassa intensità e l'uso di attrezzature brevettate, sono altre pratiche che guadagneranno popolarità.

La Visione di FitActive

Allineandoci con le tendenze emergenti del 2024, FitActive è impegnata a innovare e adattare i suoi programmi per riflettere queste evoluzioni. Promuovendo l'importanza di un **benessere olistico che integra mente e corpo**, e sfruttando la tecnologia per personalizzare l'esperienza fitness, ci impegniamo a mantenere i nostri membri motivati e attivi, indipendentemente dalla loro età o livello di fitness.

FitActive continua a essere leader nella promozione di uno stile di vita sano e attivo, preparando ogni individuo a vivere il proprio benessere al meglio nel 2024 e oltre.



FITACTIVE OPENINGS



LA CRESCITA CONTINUA: NUOVE APERTURE E NUOVI RESTYLING



Aprile ha rappresentato un momento di significativa crescita per FitActive, testimoniando l'apertura di **cinque nuove sedi in diverse città italiane**, oltre al rinnovamento di un centro già esistente. Questa espansione strategica sottolinea il nostro impegno nel rendere il fitness accessibile e appassionante per una comunità in continua crescita.

Nuove sedi, nuove opportunità

Le nuove aperture di FitActive hanno riguardato le sedi di **Biella e Pordenone**, due città del nord Italia, così come **Napoli Via Brin, Livorno e Pisa**, estendendo la nostra presenza anche nel sud del paese.

Ogni nuova palestra è stata progettata per riflettere l'ambiente locale mantenendo alti standard di qualità e innovazione, offrendo alla **comunità locale un accesso esclusivo** a programmi di allenamento all'avanguardia



Restyling a Castelfranco Veneto

Oltre alle nuove aperture, abbiamo **rinnovato il centro a Castelfranco Veneto**, trasformandolo in uno spazio più accogliente e dotato delle più moderne attrezzature. Questo restyling non solo migliora l'esperienza dei nostri membri ma riafferma anche il nostro impegno nel mantenere e migliorare le infrastrutture esistenti.

Questa espansione aumenta la rete di FitActive e rafforza anche il legame con le comunità che serviamo, promuovendo uno **stile di vita sano e attivo attraverso innovazione e inclusività**.

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



NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE TRA I GIGANTI DEL FITNESS EUROPEO



FitActive ha raggiunto un traguardo significativo, entrando nella prestigiosa lista delle **20 catene di fitness più grandi d'Europa**, secondo l'ultimo report del 2023 di Deloitte (prima società di consulenza e revisione al mondo in termini di ricavi e numero di professionisti) sul mercato europeo della salute e del fitness. Questo riconoscimento evidenzia l'impegno e la dedizione di FitActive nel promuovere uno stile di vita sano e attivo tra i suoi membri, posizionandosi al 18° posto per numero di club aperti, al 20° per fatturato e al 19° per numero di iscritti.

Crescita e Innovazione: la ricetta del successo

Il successo di FitActive si basa su una strategia che combina **innovazione continua**, espansione mirata e un'attenzione scrupolosa alle **esigenze dei clienti**. Questi elementi hanno permesso alla catena di distinguersi in un mercato altamente competitivo, attirando nuovi soci grazie a servizi all'avanguardia e a una cultura aziendale incentrata sul benessere del cliente.

Un impatto oltre i confini

L'ingresso di FitActive tra i leader del fitness europeo non è solo un simbolo di crescita aziendale, ma anche un **impulso a continuare a investire in risorse** che favoriscano un impatto positivo sulla comunità. Con iniziative che spaziano dal supporto all'attività fisica quotidiana alla promozione di eventi sportivi e programmi di wellness aziendale, FitActive si impegna a rendere **il fitness un elemento accessibile** e invitante per tutti.

Questo **riconoscimento da parte di Deloitte** non è solo un punto di arrivo, ma una strepitosa partenza, una piattaforma di lancio per future iniziative. FitActive è determinata a continuare su questa strada di eccellenza, esplorando nuove opportunità per espandere ulteriormente la sua rete e migliorare l'offerta di servizi fitness, rimanendo sempre al passo con le ultime tendenze e le innovazioni tecnologiche del settore.



“SUCCO D’ARANCIO”: IL NUOVO PODCAST FIRMATO FITACTIVE



Una nuova ed entusiasmante iniziativa dedicata a tutti gli appassionati di sport e benessere, per una carica di energia e ispirazione.

“Succo d’Arancio”, il nuovo podcast lanciato da FitActive in collaborazione con Libero Quotidiano, mira a esplorare il mondo del fitness attraverso le discipline sportive più varie, offrendo un punto di vista originale e profondamente umano sulla vita di diversi atleti.

Un viaggio nel fitness con Giusy Tartana e ospiti d’Eccezione

Guidati dalla nostra carismatica Giusy Tartana, gli ascoltatori avranno l’opportunità di immergersi nelle storie personali di ospiti che hanno dedicato la loro vita allo sport. Ogni episodio è un tuffo nelle esperienze, nelle sfide e nelle vittorie di chi ha fatto del movimento il proprio mantra. “Succo d’Arancio” non si limita a raccontare il fitness, ma intreccia le narrative personali degli ospiti con l’importanza dello sport nella vita di ogni giorno.



13 Puntate ricche di ispirazione

Il podcast prevede una serie di 13 episodi, che si concluderanno intorno alla fine di maggio. Ogni episodio è un’occasione per ascoltare testimonianze autentiche e motivanti, che possono ispirare sia gli sportivi veterani, sia coloro che si stanno avvicinando al mondo del fitness per la prima volta.

Un ponte tra fitness e sport

“Succo d’Arancio” si propone come un ponte comunicativo tra il mondo dello sport professionistico e il grande pubblico appassionato di fitness. Attraverso questo format innovativo, FitActive e Libero quotidiano offrono una piattaforma dove le storie di determinazione, disciplina e passione diventano fonte di ispirazione quotidiana.

Le puntate di “Succo d’Arancio” sono disponibili oltre che su Spotify, sul canale YouTube di FitActive e su tutti i canali social di Libero.

NUTRIZIONE E SALUTE

FITACTIVE ALLA RIMINI WELLNESS 2024



Quest'anno FitActive conferma nuovamente la sua presenza alla **Rimini Wellness**, l'evento internazionale che si terrà dal 30 maggio al 2 giugno 2024, presso la Fiera di Rimini. Considerato un punto di riferimento per il settore del benessere e del fitness, Rimini Wellness offre una panoramica completa delle **ultime tendenze**, delle **innovazioni tecnologiche** e delle opportunità formative per professionisti e appassionati del settore.

FitActive in prima linea

La partecipazione di FitActive a Rimini Wellness è una testimonianza dell'impegno del brand nel promuovere un approccio al fitness che sia dinamico, inclusivo e sempre al passo con i tempi. È un'opportunità per tutti gli **appassionati di fitness di immergersi nelle novità del settore** e trarre ispirazione per un benessere a 360 gradi.

La Convention FitActive: un momento di crescita e condivisione

FitActive non solo parteciperà come espositore, ma sarà anche **protagonista con la quarta edizione della Convention FitActive**, il nostro più importante appuntamento annuale. Durante questa convention, che si svolgerà nell'ambito della fiera, il CEO e fondatore Eduardo Montefusco, insieme a ospiti speciali, discuterà di nuove strategie, di visioni future e dell'importanza dell'innovazione continua nel mondo del fitness.

La Convention FitActive sarà dunque un momento cruciale per fare il punto sulla **crescita del brand** e sulle future direzioni, nonché per discutere delle nuove frontiere del benessere e del fitness.





FitActive per la prima volta presente in fiera con il palco corsi!

Per la prima volta, sarà presente per tutta la durata della fiera con uno stand costituito da un palco ove tutti coloro che vorranno potranno prendere parte ai nostri corsi di gruppo e toccare con mano il nostro universo.

Ci troverete al **padiglione 5C**, con un palinsesto ricco e diversificato, per potervi allenare insieme ai nostri trainers e provare esperienze di allenamento uniche ed esilaranti.

Passate a trovarci dal **30 maggio al 2 giugno** presso la Fiera di Rimini, oppure rimanete connessi tramite i nostri canali per aggiornamenti dal vivo e highlights dall'evento.



L'OROSCOPO DI BEN

O

R

O

T

Questo maggio, Giove entra nel segno del Toro, portando una valanga di buona fortuna e, forse, anche qualche nuovo amore in palestra. Ma attenzione, cari Tauri: l'arrivo di Giove potrebbe gonfiare non solo i vostri muscoli, ma anche il vostro ego. Preparatevi a marcare il territorio della palestra più ferocemente di un bodybuilder davanti al frigorifero dopo aver terminato la sua gara.

Creatività sotto stress

La vostra testardaggine leggendaria vi fa rifiutare qualsiasi consiglio del PT, perché, chi meglio di un Toro sa come si fa un perfetto squat? Attenzione però, la quadratura di Marte alla fine del mese potrebbe portarvi a confronti accesi, soprattutto se qualcuno osa suggerirvi che forse, forse, state facendo i curl in modo sbagliato. Non prendetela sul personale; non tutti capiscono che il modo del Toro è sempre il migliore.

Un mese di muscoli e monopoli

Maggio vi vede padroni del vostro regno fitness, con Giove a incitarvi dallo zodiaco. Sollevate, correte, dominate, ma ricordate di lasciare qualche macchina libera anche per gli altri, non si sa mai che possiate trovare un alleato o un nuovo amore tra coloro che aspettano pazientemente il loro turno. E se qualcuno vi ruba il manubrio preferito, provate a contare fino a dieci prima di scatenare la furia del Toro. Dopo tutto, la palestra è grande abbastanza per tutti i segni zodiacali!





IL TORO E I SUOI "GIOCATTOLI"

Quando si tratta di attrezzi, il Toro è come un bambino con i suoi giocattoli preferiti - non li condivide volentieri. Questo mese, l'impulso di accumulare ogni nuova attrezzatura potrebbe rendervi il magnate della palestra, ma ricordate che a volte condividere è bello... anche se è duro ammetterlo.



AFFARI DI CUORE E MANUBRI

In amore, il Toro si dimostra possessivo come con l'ultimo set di manubri. Venere transita nel Cancro e promette scintille, ma solo se riuscirete a non trasformare ogni flirt in un contratto di esclusiva. Un po' come avete fatto con il rack in FitActive. E per i cuori solitari? Un incontro casuale potrebbe scoccare scintille, ma non spaventate il povero animo dicendogli che gli esercizi senza la vostra supervisione sono nulli.

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

