

MAGAZINE FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

OTTOBRE 2024

INTERVISTA

INTERVISTA A DAYANA DIAS,
RESPONSABILE REPARTO
CORSI DI GRUPPO

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

METTI IN MOTO IL BENESSERE:
“ISCRIVITI E VINCI UNA FIAT 500”

PAG. 08

OPENINGS

NUOVE SEDI E NUOVI ORIZZONTI:
ECCO LE APERTURE DI OTTOBRE

PAG. 16





EDITORIALE



Ottobre si rivela essere un mese ricco di novità e sviluppi entusiasmanti per tutti noi di FitActive. Questo mese, abbiamo il piacere di portarvi più vicini a una delle figure più carismatiche del nostro team, Dayana Dias, Responsabile Reparto Corsi di Gruppo, attraverso un'intervista esclusiva.

Parlando di crescita, invece, celebriamo le nostre nuove aperture, con un occhio di riguardo alla nostra storica apertura in Brasile. La nuova sede di FitActive a Curitiba rappresenta non solo un passo avanti nella nostra strategia di espansione globale, ma anche il nostro impegno verso l'innovazione e l'accessibilità del fitness. Non mancheranno, poi, preziosi approfondimenti sul nostro corso di Group Boxing, sui migliori approcci nutrizionali e sulle migliori tecniche di recupero post allenamento. E per un tocco di leggerezza, come di consuetudine, l'oroscopo di Ben vi guiderà con un sorriso. Grazie per essere parte di questa straordinaria comunità. Buona lettura e buon allenamento!

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A DAYANA DIAS, RESPONSABILE REPARTO CORSI DI GRUPPO



Abbiamo il piacere di parlare con Dayana Dias, **Responsabile del Reparto Corsi di Gruppo di FitActive**, che ci racconterà il suo percorso all'interno dell'azienda e il suo ruolo chiave nel coordinamento e nello sviluppo di una delle aree più dinamiche e apprezzate del centro fitness. Dayana ci svelerà come è nata la sua passione per il fitness, le sfide quotidiane che affronta nella gestione dei corsi e degli istruttori, e il segreto del successo di FitActive nel creare una comunità inclusiva e motivante per tutti i suoi clienti. Scopriremo anche quali sono le caratteristiche fondamentali che un istruttore deve possedere per far parte del team e come FitActive si impegna costantemente a offrire corsi innovativi e di alta qualità, accessibili a tutti.

Buongiorno Dayana, come hai iniziato il tuo percorso in FitActive e cosa ti ha portato a diventare responsabile del Reparto Corsi di Gruppo?

Buongiorno e grazie per lo spazio che mi concedete. È un onore per me potervi raccontare il mio ruolo in FitActive e la strada che mi ha portato, oggi, fino a qui. Sono giunta in FitActive nel **2018**, portando il mio curriculum nella sede di Montano Lucino. È stato bellissimo scoprire un





mondo dove mai mi ero trovata così bene. Gli istruttori di corsi di gruppo, molto spesso, collaborano con diverse palestre o centri sportivi concordando delle lezioni in più realtà. Io, invece, dopo poco, ho deciso di lasciare tutti gli altri accordi per **dedicarmi esclusivamente a FitActive**. Credo che la decisione di stabilire il focus unicamente su questa realtà sia una delle motivazioni principali che ha reso possibile la mia crescita in FitActive. Quando hai un unico scopo è più facile e veloce ottenere ciò che vuoi.

Quali sono le attività principali che gestisci nel coordinamento dei corsi di gruppo?

La mia attività, nonché il mio compito, è quello di fare in modo che i **corsi di gruppo** siano sempre di più un'**esperienza unica e speciale** per i clienti FitActive. Permettere alle persone di allenarsi in un ambiente sereno e qualitativamente valido è ciò che anima il mio spirito e quello del team di professionisti del fitness di gruppo con cui collaboro. Creiamo **palinsesti innovativi**, formiamo **nuovi istruttori**, aggiorniamo e **miglioriamo le prestazioni** degli istruttori fidelizzati, organizziamo nuove attività e creiamo legami con i rappresentanti dei **format più belli** nel panorama del fitness italiano. Siamo sempre in movimento e alla ricerca di nuove idee per migliorare il nostro servizio, perché crediamo che i clienti FitActive meritino di passare la più bella ora della giornata allenandosi nelle nostre sale corsi.



INTERVISTA



In che modo FitActive si differenzia nel panorama del fitness in Italia, e come i corsi di gruppo contribuiscono a creare questa unicità?

I corsi di gruppo in FitActive sono **adatti alle persone di tutte le età**, di tutti i livelli di allenamento, in tutti gli orari con tante proposte diverse. Insomma, sono proprio pensati e organizzati PER TUTTI.

Non solo lavoriamo per creare palinsesti accessibili a tutti e dare una grande **varietà di scelta** ai nostri clienti, ci impegniamo anche a creare corsi unici ed esclusivi che si possono trovare solo in FitActive!

Continueremo a studiare nuove proposte che portino i nostri clienti a sperimentare allenamenti esclusivi e migliorare la performance, dalla mobilità alla forza, dalla coordinazione alla tonificazione.

Come gestisci la sfida di mantenere alta la motivazione sia degli istruttori che dei partecipanti ai corsi?

Teniamo alta la motivazione degli istruttori dei corsi facendoli sentire parte di una **Community**, dove tutti hanno la possibilità di esprimersi, proporre nuove idee, formarsi e aggiornarsi. Durante le formazioni e gli aggiornamenti, gli istruttori FitActive hanno la possibilità di conoscere

e confrontarsi con i loro colleghi di tutta Italia! Da Como a Catania, ci ritroviamo spesso insieme per continuare a studiare il mondo del fitness, che è in continua evoluzione. Questa è anche la risposta alla domanda riguardante i nostri clienti. Manteniamo alta la motivazione dei partecipanti proponendo sempre allenamenti nuovi, **collaborando con grandi professionisti** del settore e dando la possibilità di allenarsi in diversi orari e nel weekend.

Come avviene la selezione e la formazione degli istruttori di FitActive? Quali caratteristiche ritieni fondamentali per entrare a far parte del team?

La selezione avviene in due modi:

La prima è la classica **analisi dei curricula**. Selezioniamo quelli che hanno le caratteristiche che riteniamo adatte a una collaborazione con il Brand leader in Italia di palestre e li contattiamo per un colloquio conoscitivo, che avviene quasi sempre in presenza con i nostri Area Manager.

La seconda, che è quella che preferisco, è la selezione di nuovi istruttori che escono direttamente da una delle **nostre formazioni**. Collaborando con un importante ente di promozione sportiva riconosciuta dal Coni,



organizziamo formazioni che permettono di entrare nel mondo del lavoro in ambito fitness e che rilasciano attestati validi in tutta Europa. Questi ragazzi, quindi, “nascono” in FitActive, seguono dei tirocini organizzati nelle nostre sedi e si formano con tutti quelli che sono i valori del nostro Brand. È entusiasmante far crescere e selezionare gli istruttori in questo modo, almeno per me.

Qual è l'aspetto più gratificante del tuo lavoro?

Aiutare le persone a **vivere meglio nel loro corpo** e **sentirsi parte di un gruppo** e di una realtà è ciò che mi fa svegliare la mattina con il sorriso.

Lavorare in FitActive mi dà un sacco di soddisfazioni! Quando passo per le sale corsi e vedo le persone allenarsi sorridendo, il mio cuore si riempie di gratitudine e gioia.

Collaborare con tutti gli istruttori d'Italia e il team della gestione corsi di FitActive mi fa sentire parte di una squadra unica, forte e insostituibile! Ringrazio Eduardo Montefusco per avermi dato la possibilità di esprimere la mia visione di gestione e per insegnarmi, ogni giorno, a essere una manager migliore.

NOVITÀ AZIENDALI

METTI IN MOTO IL BENESSERE: “ISCRIVITI E VINCI UNA FIAT 500”



Quest'autunno, FitActive alza il tiro con un'offerta entusiasmante per i suoi clienti, iscritti e non.

Partecipando al nostro concorso **“Iscriviti e Vinci una Fiat 500”**, i nostri clienti hanno la possibilità non solo di mantenere una vita attiva, ma anche di vincere un'esclusiva Fiat 500 Hatchback My23 1.0 70Cv Hybrid.

Come partecipare

Il concorso è semplice: **tra il 16 settembre e il 20 ottobre 2024**, ogni cliente, che sottoscrive o rinnova un abbonamento annuale presso uno dei centri FitActive aderenti all'iniziativa, avrà l'opportunità di partecipare all'estrazione di una nuovissima Fiat 500.

È richiesto un investimento minimo di 345,00 euro per i nuovi iscritti e 309,60 euro per i rinnovi.





★ FITACTIVE
— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

ISCRIVITI E VINCI

FIAT 500

**CONCORSO VALIDO
DAL 16 SETTEMBRE AL 20 OTTOBRE**

Concorso valido dal 16 settembre 2024 al 20 ottobre 2024 sull'acquisto di un abbonamento con importo minimo di 345,00 euro per i nuovi iscritti e 309,60 euro per i rinnovi. Minorenni esclusi.

I dettagli dell'estrazione

L'estrazione del fortunato vincitore si terrà entro il 25 dicembre 2024 alla presenza di un notaio, garantendo trasparenza e correttezza.

Oltre al vincitore principale, **saranno selezionate delle riserve che potranno subentrare in caso di necessità.**

Perché partecipare?

Oltre al vantaggio di migliorare la propria salute fisica con FitActive, i partecipanti avranno la **chance di guidare una nuova Fiat 500**, premio eccellente per chi ama unire stile e sostenibilità.

Non perdere questa opportunità unica ed entra subito a far parte della grande famiglia FitActive.

ESERCIZIO

RECUPERO POST ALLENAMENTO: LA GUIDA COMPLETA FITACTIVE



Il recupero post allenamento è una **fase cruciale per ottimizzare i risultati** e prevenire infortuni. Comprendere le diverse tecniche di recupero e come applicarle può fare la differenza nel tuo percorso di fitness. In questo articolo, esploreremo le principali strategie di recupero, suddividendole in categorie e analizzando i loro benefici.



Tra le principali tecniche di recupero post allenamento possiamo elencare le seguenti:

- **Recupero attivo:** consiste nell'eseguire attività leggere dopo un allenamento intenso, come **camminare a ritmo lento** per stimolare la circolazione sanguigna e a smaltire l'acido lattico, o come il nuoto e la ginnastica dolce, utili a favorire il rilassamento muscolare senza sovraccaricare il corpo;
- **Massaggi e Foam Roller:** i massaggi post allenamento possono migliorare la circolazione sanguigna, ridurre la tensione muscolare e alleviare il dolore. L'uso del foam roller è un'altra tecnica efficace per il **rilascio miofasciale**, che aiuta a **ridurre i dolori muscolari** post-allenamento (DOMS) e a migliorare la mobilità;
- **Immersioni in acqua fredda:** aiutano a ridurre l'infiammazione e il dolore muscolare percepito, **accelerando il processo di recupero**. Questa tecnica è particolarmente utile dopo allenamenti intensi o competizioni.
- **Stretching:** lo stretching statico post allenamento è utile per **migliorare la flessibilità** e ridurre la tensione muscolare.



Nutrizione e idratazione

Una corretta alimentazione gioca un ruolo cruciale nel recupero. È importante consumare un **pasto ricco di proteine e carboidrati entro 30 minuti dall'allenamento** per favorire la sintesi proteica e ripristinare le riserve di glicogeno muscolare. Inoltre, mantenere un'adeguata idratazione è essenziale per supportare tutte le funzioni corporee.

Riposo e sonno

Il riposo passivo è fondamentale per permettere al corpo di recuperare completamente. Assicuratevi di dormire almeno **7-9 ore a notte** per favorire i processi di riparazione muscolare e rigenerazione cellulare.

Il recupero post allenamento è una componente essenziale del tuo programma di fitness. Applicando tecniche come il recupero attivo, massaggi, immersioni in acqua fredda e stretching, insieme a una nutrizione adeguata e a un buon riposo, puoi ottimizzare i tuoi risultati e prevenire infortuni. Ricorda che ogni corpo risponde in modo diverso; quindi, **ascolta le tue esigenze individuali** per trovare la strategia di recupero più efficace per te.



I NOSTRI CORSI

GROUPBOXING®: L'ARTE DEL COMBATTIMENTO INCONTRA IL FITNESS



GroupBoxing® trasforma il concetto di allenamento in palestra, fondendo **tecniche marziali** e la dinamica dell'**Interval Training** in un'esperienza unica e coinvolgente. Nato dalla collaborazione tra esperti del settore, questo corso combina pugni, calci, ginocchiate e gomitate, ispirandosi alla boxe e a tutte le arti marziali, nel contesto del **fitness musicale**.

I benefici di GroupBoxing®

Chi partecipa a GroupBoxing® migliora notevolmente la **resistenza cardiovascolare** e la **tonificazione muscolare**. Ma i benefici non si fermano al fisico: l'alto ritmo e l'intensità delle combinazioni offrono un potente sfogo allo stress, promuovendo un senso di liberazione mentale e benessere psicologico grazie all'effetto purificante dell'attività intensa.

Un approccio unico nel fitness

A differenza dei corsi standard, GroupBoxing® enfatizza la tecnica e l'**accuratezza del movimento**. Ogni sessione è strutturata per perfezionare il gesto atletico senza perdere la gioia dell'esercizio. Questo approccio garantisce un allenamento completo che valorizza sia la mente che il corpo.

Come si struttura una sessione

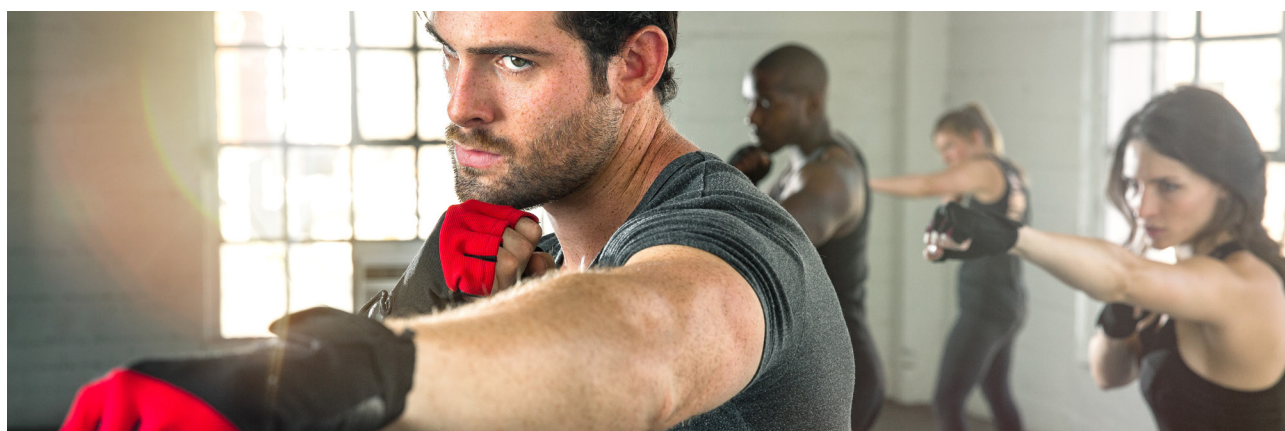
Ogni lezione di GroupBoxing® dura **45 minuti** e si divide in **tre fasi** principali:

1. **Warm Up + Mobilit***: prepara corpo e mente con esercizi di mobilità e riscaldamento non ritmico, ispirati alle arti marziali;
2. **Cardio Boxing Workout (CBWO)**: la parte centrale della lezione dove i partecipanti sferrano oltre 2000 colpi al sacco, seguendo combinazioni di movimenti che includono scatti e riposi attivi, mantenendo alta l'intensità;
3. **Cool-Down e Stretching**: la lezione si conclude con esercizi di rilassamento e stretching statico, per recuperare e distendere i muscoli dopo l'intensa attività.

Un corso accessibile a tutti

GroupBoxing® accoglie partecipanti di **tutti i livelli di fitness**. Gli istruttori FitActive sono esperti nel modulare l'intensità degli esercizi, garantendo che ogni persona possa seguire il corso al proprio ritmo, senza sentirsi esclusa o meno capace.

GroupBoxing® non è solo un corso di fitness, ma un'esperienza che arricchisce chi la vive, offrendo non solo miglioramenti fisici ma anche una profonda **soddisfazione personale** e una nuova connessione con il proprio corpo e con la comunità FitActive.



SURPLUS CALORICO: TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE



Uno dei concetti chiave nell'ambito del fitness è il **"surplus calorico"**, una **strategia alimentare** che può aiutare a raggiungere obiettivi specifici, come l'aumento della massa muscolare. In questo articolo, esploreremo cosa sia il surplus calorico, il suo obiettivo, come calcolarlo e implementarlo efficacemente nel contesto dell'allenamento in palestra.

Cos'è il surplus calorico?

A differenza del deficit calorico, il surplus calorico si verifica quando si **consumano più calorie** di quelle che si bruciano. Questo stato energetico positivo è essenziale per chi desidera aumentare la **massa muscolare**, poiché fornisce al corpo l'energia necessaria per costruire nuovo tessuto muscolare.

Obiettivo del surplus calorico

L'obiettivo principale del surplus calorico è promuovere l'aumento della massa muscolare. Durante la fase di allenamento, i muscoli subiscono microlesioni che necessitano di energia e nutrienti per essere riparati e crescere. Un surplus calorico moderato aiuta a garantire che ci sia un adeguato **apporto energetico** per supportare questo processo.





Come calcolare il surplus calorico

1. **Calcola il tuo fabbisogno calorico giornaliero:** puoi utilizzare formule standard (come la Mifflin-St Jeor) o monitorare il tuo peso corporeo nel tempo, per **determinare quante calorie hai bisogno** per mantenere il tuo peso attuale.
2. **Aggiungi calorie per il surplus:** una volta stabilito il tuo fabbisogno calorico, **aggiungi tra 300 e 500 calorie al giorno**. Questo range è generalmente considerato sicuro ed efficace per aumentare la massa muscolare senza accumulare eccessivo grasso corporeo.
3. **Monitora i progressi:** tieni traccia del tuo peso e delle tue misure corporee settimanalmente. Se non noti un **aumento della massa corporea** (0,5-1% al mese è un buon obiettivo), potrebbe essere necessario aggiungere ulteriori calorie.



Implementazione del surplus calorico nell'allenamento

Una dieta bilanciata è cruciale: assicurati di includere **proteine** (1,7-2,3 g per kg di massa magra), **carboidrati** per l'energia e **grassi sani** (30-50 g al giorno).

In palestra, concentrati su **esercizi multiarticolari** come squat e deadlift, aumentando gradualmente i carichi e allenandoti almeno **3-4 volte a settimana** e non sottovalutando l'importanza del recupero.

Integrare un surplus calorico nella propria dieta rappresenta una strategia efficace per chi desidera aumentare la massa muscolare attraverso l'allenamento in palestra.

Si consiglia sempre di **consultare un nutrizionista** o il proprio **Personal Trainer FitActive** prima di apportare modifiche significative alla propria dieta o programma di allenamento.

FITACTIVE OPENINGS

NUOVE SEDI E NUOVI ORIZZONTI: ECCO LE APERTURE DI OTTOBRE



Anche con l'arrivo dell'autunno, continuano le nuove aperture FitActive. Il mese di ottobre vedrà l'inaugurazione di **tre nuove sedi** che, non solo estenderanno la nostra presenza geografica, ma contribuiranno anche ad ampliare la nostra comunità.

Un nuovo inizio a Ravenna

Nella città di **Ravenna**, la nuova sede FitActive prenderà il post di un **ex hub vaccinale**. Questo nuovo spazio, situato in un luogo che ha giocato un ruolo cruciale durante la pandemia, diventerà ora un punto di **riferimento per chi cerca benessere fisico e mentale**, evidenziando il nostro impegno nel promuovere la salute a 360 gradi.



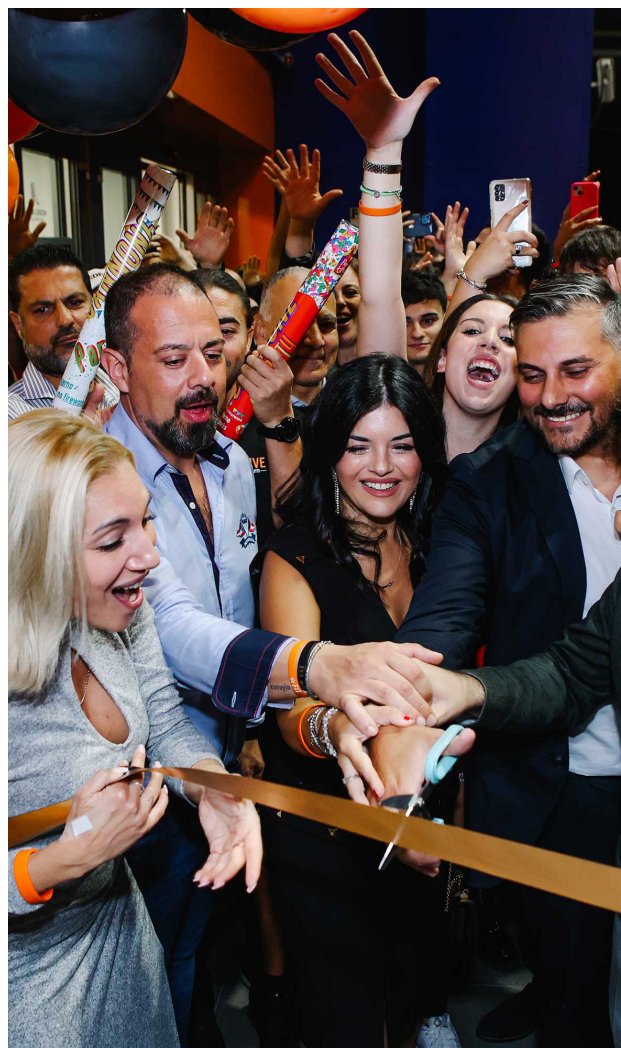
Energia nel cuore del Veneto

A **Thiene**, la nostra nuova palestra rappresenta un ulteriore passo nella nostra espansione nel **Nord Italia**. Questa sede è progettata per diventare un centro all'avanguardia per il fitness, offrendo agli abitanti locali e della regione un accesso facilitato a **strutture di prim'ordine e programmi di allenamento innovativi**.

Arriva lo sbarco in Brasile

Con grande entusiasmo annunciamo anche l'apertura di FitActive **Curitiba - Santa Felicidade**, la nostra prima avventura in **Brasile**. Situata nel vivace quartiere di Santa Felicidade, noto per la sua ricca eredità culturale, questa sede non solo ci permette di introdurre il nostro marchio nel **mercato sudamericano**, ma offre anche ai residenti locali un nuovo modo di vivere il fitness.

Ogni nuova sede FitActive non è solo un luogo dove fare esercizio, ma un ambiente dove ogni individuo può **trovare supporto, motivazione** e una **comunità** con cui condividere il proprio percorso verso il benessere.



L'OROSCOPO DI BEN

A
I
G
N
A
L
I
B

Carissime Bilance di FitActive, ottobre si annuncia come un **mese ricco di sessioni**, bilanciamenti e, naturalmente, qualche indecisione in palestra. Mentre meditate sul tapis roulant o sulla cyclette, ricordatevi che il tempo passa, e anche la vostra sessione di allenamento!

Moda e fitness

Nell'universo FitActive, il vostro acuto senso estetico brillerà più dei pesi lucidati. Tuttavia, mentre criticate (amichevolmente, speriamo) le scelte di abbigliamento fitness altrui, ricordate che **l'aspetto esteriore non riflette sempre la forza interiore**. Condividere consigli di stile? Sì, ma magari senza manifestare esplicitamente il vostro disgusto.

Rancori e ripetizioni

Questo mese, la vostra memoria per i torti subiti potrebbe trasformarsi in una fonte di umorismo non voluto. Ricordate quel momento in cui avete prestato la vostra kettlebell preferita e non è mai tornata? O magari la volta che qualcuno ha occupato la vostra stazione di squat senza chiedere? Invece di elaborare piani di rivincita complessi, **provate a fare pace con chi vi circonda**. Dopotutto, una risata brucia più calorie del risentimento.





PORTAFOGLIO DA BILANCIARE

Nel campo finanziario, è tempo per le Bilance di **ponderare attentamente le spese** tra abbigliamento fitness alla moda e integratori indispensabili. Anche se può essere allettante seguire i consigli di stile e nutrizione dai vostri influencer preferiti, valutate se tali spese sono realmente giustificate. La vostra propensione a spendere in accessori e novità potrebbe richiedere un attento "stretching" del budget!



L'AMORE AI TEMPI DEI MANUBRI

Nel reparto sentimentale, la vostra ricerca di equilibrio potrebbe farvi oscillare tra attrazione e distacco, specialmente se il partner di allenamento non condivide il vostro impegno (o il vostro orario). Ricordate, **trovare l'armonia in palestra e in amore può richiedere compromessi**, soprattutto se la vostra crush non sa ancora che esistete!



Appuntamento al prossimo numero di ottobre con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata al segno dello Scorpione.

