

MAGAZINE **FITACTIVE**

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

FEBBRAIO 2026

INTERVISTA

INTERVISTA A FRANCESCA DE VITIS –
VINCITRICE DEL CONCORSO FITACTIVE
CITROËN YOU

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

INTEGRATORI FITACTIVE: IL SUPPORTO
PER CHI SI MUOVE OGNI GIORNO

PAG. 08

OPENINGS

NUOVA APERTURA
FITACTIVE EMPOLI

PAG. 16







Febbraio è un mese che parla di movimento, evoluzione e nuove prospettive. Un periodo dell'anno in cui l'energia torna a farsi sentire e in cui FitActive continua a crescere, innovare e raccontare storie che mettono al centro le persone.

In questo numero partiamo dall'intervista alla vincitrice del concorso FitActive C3 You, una testimonianza autentica che racconta cosa significa entrare a far parte della nostra community e vivere il fitness come esperienza positiva, dentro e fuori dalla palestra. Spazio poi allo sviluppo del network, con l'apertura di FitActive Empoli, nuova tappa di un percorso che continua ad avvicinare il fitness a sempre più territori.

Tra le novità di questo mese trovano posto anche gli Integratori FitActive, pensati per accompagnare chi si muove ogni giorno con un approccio accessibile e consapevole, e una iniziativa di comunicazione ad alto impatto: l'attivazione sulla linea M4 della metropolitana di Milano, che porta il messaggio del benessere nel cuore della vita urbana.

Non manca l'approfondimento tecnico, con un articolo interamente dedicato allo squat, esercizio fondamentale da conoscere e padroneggiare, e uno sguardo ai corsi, con Salsation®, dove il fitness incontra espressione, musica ed energia. A livello di scenario globale, spazio ai 10 trend fitness del 2026 secondo ACSM, per capire dove sta andando il mondo dell'allenamento e come prepararsi al futuro.

Chiudiamo, come sempre, con un sorriso grazie all'Oroscopo di Ben, questo mese dedicato all'Acquario, per leggere il fitness anche con un pizzico di ironia.

Un numero che unisce storie, innovazione, tecnica e leggerezza.

Buona lettura e buon allenamento.

Eduardo Montefusco
CEO & Founder, FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A **FRANCESCA** **DE VITIS** – VINCITRICE DEL CONCORSO FITACTIVE CITROËN YOU



A volte basta una scelta semplice - come iscriversi in palestra - per dare il via a un percorso fatto di energia, benessere e... anche un pizzico di fortuna. Nel magazine di febbraio conosciamo **Francesca De Vitis**, vincitrice del **concorso FitActive Citroën C3 You**, che ci racconta qualcosa di sé, della sua esperienza in FitActive e dell'emozione di ricevere quella telefonata che non ci si aspetta mai. Un'intervista genuina, fatta di sorrisi, entusiasmo e voglia di rimettersi al top, dentro e fuori dalla palestra.

Può raccontarci qualcosa di lei? Come ha conosciuto FitActive e da quanto tempo è iscritta in palestra?

Sono una **donna e mamma di 35 anni** e lavoro all'interno del centro commerciale della mia bellissima città, Taranto.

Ho conosciuto FitActive grazie ad un'amica e insieme abbiamo deciso di iniziare questo percorso iscrivendoci a **fine settembre**, quando ancora la palestra era in fase di apertura.

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

Ho scelto FitActive perché **non ci sono vincoli di orari** e mi piaceva l'idea di poter usufruire dei vari **corsi** a disposizione.





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

Il fitness nella mia vita ha un ruolo abbastanza importante. Mi piacerebbe continuare ad avere **costanza nel frequentare la palestra**. Il mio obiettivo è cercare di essere al top, sia fisicamente, che mentalmente.

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

In FitActive si respira sempre **un'area serena, cordiale** e soprattutto una sana professionalità.

Cosa l'ha spinto a partecipare al concorso "Iscriviti e vinci una Citroën C3"?

Ho voluto dare un'opportunità alla **Dea della fortuna** e a quanto pare mi ha accontentata.

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

Quando mi hanno contattata per comunicarmi la vincita del concorso **non riuscivo a crederci**. Non avendo mai vinto nulla in vita mia, pensavo ad uno scherzo! Dopo aver realizzato ovviamente, la prima cosa che ho fatto è stata contattare tutta la mia famiglia.

Come pensa di utilizzare la sua nuova Citroën C3? Ha già in mente qualche viaggio o progetto speciale?

Per adesso mi accontento di "scorrazzare" con la mia nuova macchina per le strade della mia Taranto, però **non posso escludere un bel viaggio in macchina**.

ALLENAMENTO

LO SQUAT: L'ESERCIZIO CHE COSTRUISCE LE GAMBE (SE FATTO BENE)



Lo squat è uno degli **esercizi più completi e importanti nel bodybuilding**: non solo per costruire gambe forti e muscolose, ma anche per sviluppare controllo, stabilità e qualità del movimento.

Proprio perché coinvolge molte articolazioni e grandi masse muscolari, richiede un'esecuzione tecnica precisa: è questo che permette di massimizzare l'ipertrofia di quadricipiti e glutei, proteggendo allo stesso tempo la colonna vertebrale.

Perché lo squat è fondamentale nel bodybuilding

Lo squat è un **esercizio multiarticolare che stimola in modo intenso la muscolatura della parte inferiore del corpo**: quadricipiti, glutei, femorali, polpacci, oltre al core e alla muscolatura di supporto.

È uno dei movimenti con il più alto potenziale di crescita muscolare rispetto agli esercizi di isolamento, proprio perché obbliga il corpo a lavorare in modo integrato.

Oltre allo sviluppo muscolare, **lo squat contribuisce anche a migliorare postura, coordinazione e stabilità**, stimolando il sistema nervoso centrale e rafforzando il corpo in modo globale.



Esecuzione corretta: i punti chiave

Nel bodybuilding la tecnica dello squat non è un dettaglio: è ciò che determina se l'esercizio costruirà davvero muscolo o se diventerà un rischio inutile. La **posizione di partenza** prevede i piedi alla larghezza delle spalle, con il busto eretto e il petto in fuori. La **discesa** deve essere lenta e controllata, mantenendo le ginocchia in linea con la punta dei piedi e orientate verso l'esterno, senza crollare verso l'interno.

Durante la **risalita**, l'obiettivo è spingere con forza mantenendo il controllo, con il peso distribuito sui talloni e sulla pianta del piede, ben salda a terra. Questo aiuta a stabilizzare l'intero movimento e a proteggere la colonna, mantenendo una traiettoria più sicura ed efficace.



Un esercizio, mille varianti

Un altro grande punto di forza dello squat è la sua **versatilità**: può essere adattato in base all'obiettivo e alla struttura fisica, utilizzando varianti come squat con bilanciere, manubri o front squat. Questo permette di mettere maggiore enfasi su quadricipiti o glutei, senza perdere i benefici principali del movimento.

Lo squat è un **esercizio che costruisce forza, massa muscolare e controllo motorio**. Ma, proprio per la sua efficacia, richiede attenzione: eseguirlo con tecnica corretta significa ottenere risultati migliori, in modo più sicuro e più stabile nel tempo.



NOVITÀ AZIENDALI

INTEGRATORI FITACTIVE: IL SUPPORTO PER CHI SI MUOVE OGNI GIORNO



In FitActive il benessere è un percorso accessibile a tutti. È da questa visione che nasce la linea di integratori FitActive, pensata per **accompagnare chi sceglie di prendersi cura di sé**, indipendentemente dal livello di allenamento o dall'obiettivo personale.

Qualità, ascolto e innovazione

Ogni prodotto è il **risultato di un attento lavoro di ascolto delle esigenze reali dei clienti** e di una continua ricerca. Le formule nascono dalla selezione di ingredienti naturali e sostenibili, combinati con le più recenti evidenze scientifiche, per offrire integratori pratici, sicuri e di alta qualità.

Un'integrazione per ogni obiettivo

La linea FitActive è **pensata per supportare diversi percorsi**: dall'allenamento al benessere quotidiano, dalla performance muscolare alla cura di sé. Un supporto concreto per chi vuole migliorarsi con costanza e consapevolezza.

Una scelta che riflette i valori FitActive

FitActive non è solo una linea di integratori, ma **un impegno quotidiano verso chi sceglie il brand**.

Come afferma Eduardo Montefusco, CEO & Founder di FitActive: *"FitActive non è solo un marchio, è un impegno che prendiamo ogni giorno con chi ci sceglie. Creiamo integratori per chi vuole migliorare sé stesso, per chi vive ogni giorno con energia e determinazione. I nostri prodotti nascono da un ascolto continuo delle reali esigenze dei nostri clienti, per offrire soluzioni efficaci, sicure e accessibili a tutti. Perché ogni persona merita di sentirsi al meglio, ogni giorno."*

Scopri l'intera linea di integratori FitActive. Visita subito il sito shop.fitactive.it e trova ciò che ti fa stare bene, ogni giorno!



FITACTIVE *Fitness* CRUISE



PREZZO BASE

~~579€~~

479€

7-10 MAGGIO

**SCONTO ESCLUSIVO DI €100 A PERSONA!
INSERISCI IL CODICE FITACTIVE
AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE**

**UN'ESPERIENZA ESCLUSIVA CHE SALPERÀ DA SAVONA, CON TAPPE INDIMENTICABILI
A BARCELLONA E MARSIGLIA, A BORDO DELLA SPLENDIDA COSTA FASCINOSA**

Costa



**LIVE SHOW
PRODUCTIONS**

INFO E PRENOTAZIONI SU CROCIERAEVENTO.IT

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE PORTA IL FITNESS IN MOVIMENTO: IL TRAIN WRAPPING SULLA M4 DI MILANO



Milano si muove, e con lei si muove anche FitActive. Il brand leader italiano del fitness sceglie uno dei **simboli più contemporanei della città** - la linea M4 della metropolitana - per dare vita a una nuova iniziativa di comunicazione ad alto impatto: **il Train Wrapping**, la personalizzazione integrale di un convoglio che trasforma il mezzo di trasporto in un manifesto itinerante dedicato al benessere e allo sport.

Un progetto nel cuore della mobilità milanese

L'operazione coinvolge uno dei treni della M4, **la linea blu che collega Linate Aeroporto al centro cittadino**, attraversando aree strategiche e ad alta densità di traffico quotidiano. Il percorso va da San Cristoforo a Linate Aeroporto, includendo fermate chiave come Sforza Policlinico, San Babila (interscambio con M1), Tricolore, Dateo, Argonne, Stazione Forlanini e Repetti.

Un contesto ideale per FitActive, che fonda il proprio posizionamento su accessibilità, dinamismo e vicinanza alle persone.



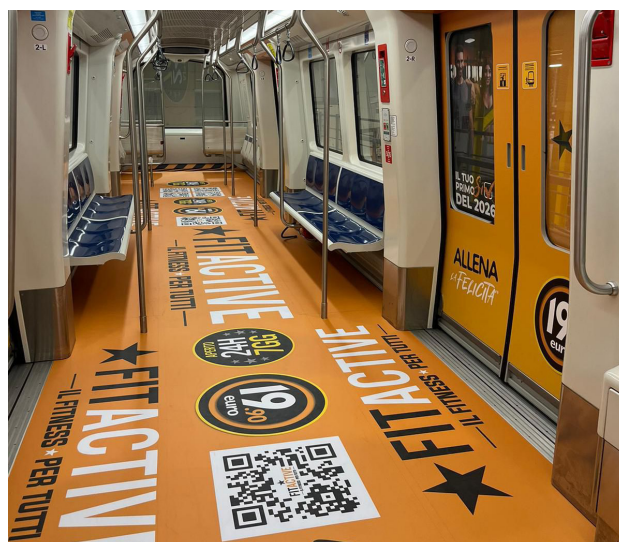
Un mezzo che diventa messaggio

Il treno completamente brandizzato si trasforma in un veicolo di comunicazione non convenzionale, capace di intercettare ogni giorno migliaia di passeggeri. Grafiche energiche, colori riconoscibili e messaggi diretti accompagnano i viaggiatori lungo il percorso, rafforzando la notorietà del marchio e creando una connessione immediata tra movimento urbano e attività fisica.

Il fitness entra nella quotidianità

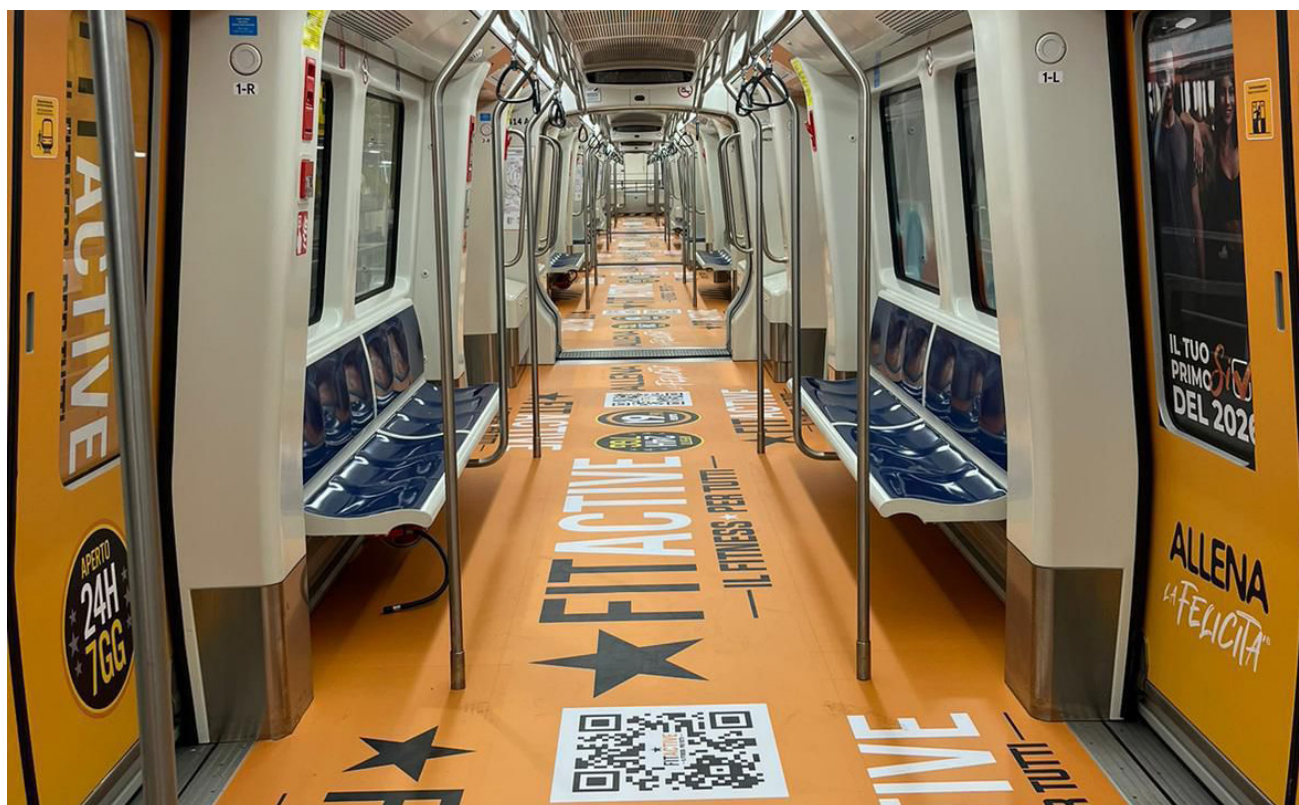
L'iniziativa rientra in una strategia di comunicazione più ampia, orientata a portare il concetto di palestra oltre i confini tradizionali. Con il Train Wrapping sulla M4, FitActive entra nella quotidianità delle persone, integrandosi nei ritmi della città e nello stile di vita moderno.

Un progetto coerente con la mission del brand: rendere il fitness accessibile, semplice e parte integrante della vita di tutti i giorni.



Innovazione, visibilità e visione

Attraverso il Train Wrapping della M4, FitActive conferma la propria volontà di investire in progetti innovativi e ad alta visibilità, scegliendo Milano come palcoscenico privilegiato per raccontare un modo nuovo di vivere il benessere: in movimento, alla portata di tutti.



NOVITÀ DI SETTORE

I 10 TREND FITNESS DEL 2026 SECONDO ACSM



Secondo ACSM, il 2026 conferma una direzione precisa: l'**allenamento diventa sempre più guidato dalla tecnologia**, più attento alla salute globale (non solo estetica) e sempre più vicino alle persone grazie a strumenti digitali e programmi adatti a esigenze diverse. I trend più forti ruotano attorno a **wearable e app**, ma crescono anche l'interesse per allenamento funzionale, salute mentale e attività più sociali.

1) TECNOLOGIE WEARABLE

La tecnologia indossabile resta il trend numero uno. Oggi i wearable non servono solo a contare i passi: **ACSM evidenzia come i biosensori stiano evolvendo** e includano indicatori sempre più avanzati legati a salute e sicurezza, oltre al classico monitoraggio dell'allenamento.



2) PROGRAMMI FITNESS PER ANZIANI

Secondo posto per i **programmi dedicati agli adulti e agli over 65**. L'obiettivo è sostenere autonomia, capacità fisica e qualità della vita, con proposte efficaci e pensate per questa fascia d'età, oggi sempre più attiva e consapevole.

3) ESERCIZIO PER LA GESTIONE DEL PESO

La gestione del peso è tra i trend più importanti del 2026. ACSM lo descrive come un approccio ampio: non si parla solo di dimagrimento, ma di **strategie sostenibili per perdita, mantenimento o aumento del peso** in chiave salute e benessere.

4) APP PER L'ALLENAMENTO

Le app di allenamento restano centrali perché rendono il **fitness più accessibile e immediato**. Programmi, tracciamento e continuità: la direzione è un allenamento sempre più "a portata di mano", integrato nella quotidianità.



5) EQUILIBRIO, FLUIDITÀ E CORE STABILITY

Equilibrio, fluidità e core stability entrano stabilmente tra i trend più richiesti. È un segnale importante: nel 2026 non conta solo “spingere”, ma anche **muoversi meglio**, con più controllo e qualità del movimento.

6) ESERCIZIO PER LA SALUTE MENTALE

Sempre più persone cercano nel fitness anche un beneficio mentale. ACSM include la salute mentale tra i trend principali: l'allenamento viene riconosciuto come **strumento utile a supportare il benessere psicologico**, oltre a quello fisico.

7) TECNOLOGIA DI ALLENAMENTO DATA-DRIVEN

Il 2026 porta ancora più spazio all'allenamento guidato dai dati: **tecnologie che aiutano a personalizzare il percorso** e a prendere decisioni più consapevoli su intensità, progressione e gestione complessiva del lavoro.

8) BIOFEEDBACK TRAINING

Tra i trend c'è anche il biofeedback: l'idea è imparare a **interpretare i segnali del corpo e usarli per allenarsi in modo più efficace**. Una logica che si collega direttamente alla crescita di wearable e strumenti di misurazione.

9) CLUB E SPORT RICREATIVI PER ADULTI

Una delle entrate più interessanti in top 10: club e sport ricreativi per adulti. Per ACSM è un segnale chiaro di come **l'aspetto sociale e il divertimento** possano diventare leva di costanza e motivazione, dentro e fuori dall'allenamento tradizionale.

10) ALLENAMENTO FUNZIONALE

Chiude la classifica l'allenamento funzionale: un approccio orientato a movimenti utili e completi, che migliorano forza, equilibrio e controllo, con **benefici che si riflettono anche nella vita quotidiana e nella performance**.



I NOSTRI CORSI

SALSATION®: QUANDO IL FITNESS DIVENTA ESPRESSIONE



Salsation® non è un semplice corso di danza fitness, ma un'**esperienza che unisce movimento, musica ed emozione**. Nato dalla visione del ballerino e coreografo **Alejandro Angulo**, questo format fonde ritmi di danza e principi di allenamento funzionale, trasformando ogni lezione in un allenamento total body ad alta energia.

Un allenamento completo, guidato dalla musica

Il cuore di Salsation® è la **musica**: ogni movimento nasce dal ritmo e ne segue l'intensità. L'allenamento combina **esercizi funzionali e coreografie dinamiche**, contribuendo a migliorare forza, flessibilità e coordinazione, ma anche la capacità di ascoltare il proprio corpo e muoversi in modo consapevole.

La connessione emotiva con la musica rende **l'allenamento coinvolgente e naturale**, permettendo di allenarsi divertendosi.

Inclusivo e adatto a tutti

Salsation® è pensato per tutte le età, livelli di forma fisica e background di danza. **Non è necessario avere esperienza**: che tu sia un principiante assoluto o un professionista della danza, il corso accoglie chiunque con lo stesso spirito di inclusività.

salsation®



È un format che **valorizza la crescita personale, senza pressioni o giudizi**, all'interno di una community globale basata su passione e condivisione.

La struttura della lezione

Una lezione di Salsation® ha una **durata compresa tra 45 minuti e un'ora ed è suddivisa in tre momenti principali**: una fase iniziale di **riscaldamento**, che coinvolge sia upper che lower body; una parte centrale con **warm up dinamico e coreografie**; una fase finale di **cool down e stretching**, per favorire il recupero.

La playlist è selezionata con cura per garantire una variazione di stili e intensità, e ogni mese vengono introdotte nuove coreografie e warm up per mantenere la lezione sempre fresca e stimolante.



Frequenza consigliata e integrazione

Per ottenere benefici ottimali, si consiglia di partecipare a Salsation® almeno **due volte a settimana**. L'allenamento risulta ancora più efficace se integrato con corsi di tonificazione o Pilates, così da costruire un percorso completo che unisca lavoro cardiovascolare, forza e controllo del corpo.

Fitness senza pressione, gioia senza limiti

Ogni lezione di Salsation® è una vera festa: un momento in cui lasciarsi trasportare dai ritmi, imparare nuove coreografie e uscire dalla sala più forti, più energici e più sicuri di sé.

È fitness senza intimidazioni, danza senza stress e movimento vissuto come un'espressione autentica di benessere.

FITACTIVE OPENINGS

NUOVA APERTURA FITACTIVE **EMPOLI**



FitActive continua a crescere e ad ampliare la propria presenza sul territorio. A febbraio è prevista l'**apertura di FitActive Empoli**, una nuova tappa che conferma la volontà del brand di rendere il **fitness sempre più accessibile**, vicino e integrato nella quotidianità delle persone.

FitActive arriva a Empoli

Con l'apertura della sede di Empoli, FitActive **rafforza la propria presenza in Toscana**, portando anche in questo territorio il suo modello di palestra moderno, inclusivo e orientato al benessere a 360 gradi.

Una nuova realtà pensata per accogliere chi desidera allenarsi in un **ambiente funzionale, dinamico e aperto a ogni livello di esperienza**.





Un nuovo punto di riferimento per il fitness

La nuova FitActive Empoli nasce con l'obiettivo di diventare un **punto di riferimento per chi vuole prendersi cura del proprio corpo e del proprio equilibrio**, offrendo spazi dedicati all'allenamento e un contesto capace di trasmettere energia, motivazione e senso di community.

Una crescita che continua

L'apertura di Empoli rappresenta un ulteriore passo nel percorso di sviluppo di FitActive, che continua a investire sul territorio per portare il fitness sempre più vicino alle persone.

Un progetto che cresce, sede dopo sede, mantenendo al centro i **valori di accessibilità, benessere e qualità dell'esperienza**.

L'OROSCOPO DI BEN

ACQUARIO

Acquario, febbraio è il tuo mese e si sente. Entri in palestra con idee nuove, convinzioni granitiche e la sensazione che tu abbia capito cose che gli altri ancora no. Spoiler: forse è vero... o forse hai solo guardato troppi video motivazionali alle 2 di notte. **In ogni caso, l'energia non ti manca.**

Allenamento: sperimentazione creativa (non sempre richiesta)

Questo mese sei l'inventore ufficiale di varianti mai viste: esercizi modificati, superserie "ispirate", recuperi a sentimento. Il problema? Nessuno ti ha chiesto di reinventare il metodo di allenamento mondiale.

Il consiglio di Ben: **va benissimo essere originali, ma ogni tanto seguire una scheda dall'inizio alla fine** non è un complotto contro la tua libertà personale.

Socialità: presente ma su un altro pianeta

In palestra ci sei, ma mentalmente sei altrove. Socializzi quando vuoi tu, con chi vuoi tu e solo se l'argomento è interessante (per te).

Febbraio ti rende affabile a intermittenza: un giorno chiacchieri con mezza sala pesi, il giorno dopo eviti tutti con le cuffie ben salde. Tutto regolare: è il tuo modo di stare al mondo.

Acquario, continua a essere libero, originale e fuori dagli schemi. Ma ricordati che anche la costanza è una forma di rivoluzione. **Allenati, divertiti, sperimenta... ma ogni tanto resta con i piedi per terra.**





FINANZE: INVESTIMENTI DISCUTIBILI (MA GENIALI NELLA TUA TESTA)

Acquario, i soldi questo mese li spendi con entusiasmo... soprattutto in cose che ti servono secondo una logica tutta tua. Accessori strani, attrezzi improbabili, integratori che promettono risultati da Mr Olympia.

Ben ti consiglia solo una cosa: **prima di comprare qualsiasi cosa, chiediti che fine hanno fatto gli acquisti dello scorso mese.**



AMORE: INDIPENDENZA EMOTIVA, MODALITÀ AVANZATA

In amore **sei affettuoso ma sfuggente**. Vuoi bene, ma senza troppe domande. Febbraio ti rende curioso, aperto e un po' imprevedibile: chi ti sta accanto deve accettare che a volte tu sembri più interessato alla playlist che alle dichiarazioni romantiche.

Il lato positivo? **Quando scegli di esserci, lo fai in modo autentico.**

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

