

MAGAZINE FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

LUGLIO 2024

INTERVISTA

INTERVISTA A
MARIAMA THILLO

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE BRILLA ALLA
RIMINI WELLNESS 2024

PAG. 08

OPENINGS

L'ESPANSIONE ARRIVA
OLTRE OCEANO: FITACTIVE
SBARCA IN BRASILE

PAG. 12





EDITORIALE



Mentre l'estate infiamma il nostro entusiasmo, noi celebriamo grandi traguardi e nuove opportunità. Il mese di luglio segna un momento storico per il brand, grazie all'annuncio della seconda tappa del nostro viaggio internazionale: FitActive sbarcherà in Brasile!

In questo numero vi porteremo alla scoperta dei segreti del nostro successo, attraverso un'intervista esclusiva a Mariama Thillo, Amministratrice di oltre 20 club e Area Manager divisione commerciale. Troverete inoltre consigli utili su come mantenere la forma fisica in vacanza e scoprirete le novità della fiera Padelness e alcuni numeri raggiunti da FitActive con il successo della Rimini Wellness. Non mancherà il consueto Oroscopo di Ben per i nati sotto il segno del Cancro e consigli preziosi sull'importanza dell'idratazione durante i caldi mesi estivi.

Unitevi a noi in questa stagione ricca di energia e innovazione, e continuate a vivere la vostra passione per il fitness a ritmo FitActive.

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A MARIAMA THILLO



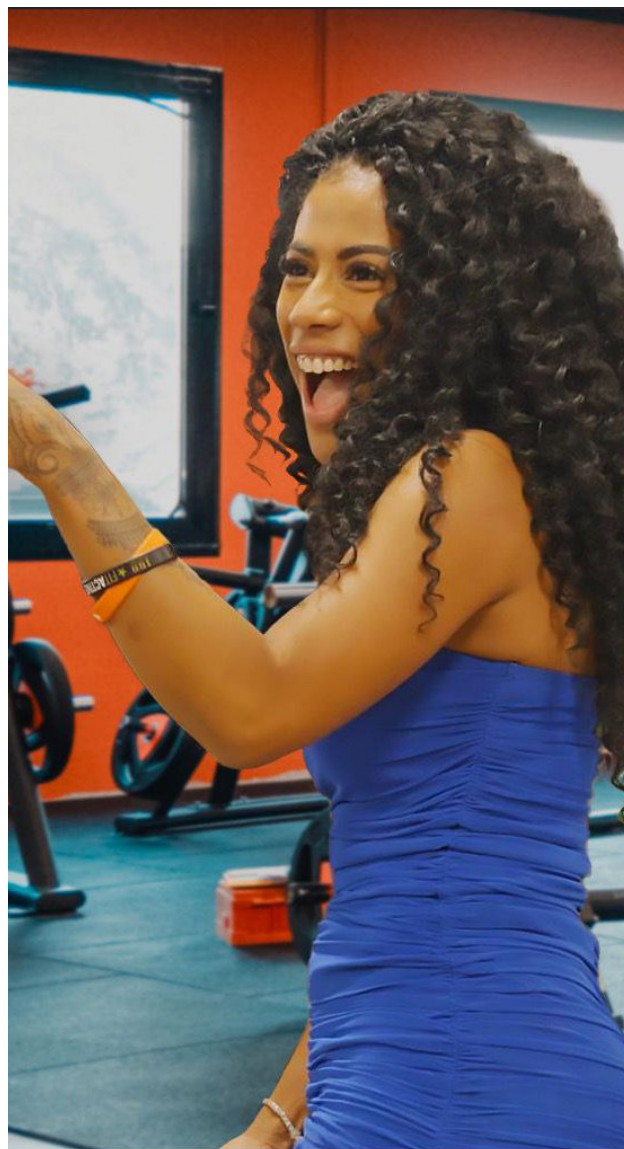
Mariama Thillo, **Amministratrice di oltre 20 club e Area Manager divisione commerciale**, è uno dei pilastri di questa FitActive. Oggi, avremo l'opportunità di conoscerla meglio e di esplorare il suo ruolo all'interno del marchio.

Ciao Mariama, ci racconti un po' di te? Come sei arrivata ad amministrare oltre 20 club e a ricoprire il ruolo di Area Manager Commerciale in FitActive?

Sono entrata in FitActive a **settembre del 2017** come receptionist e mi ci è voluto davvero poco per capire che finalmente avevo trovato quello che stavo cercando: un ambiente di lavoro pieno di **energia** e di **stimoli** che mi hanno spinto a dare sempre il massimo portando un valore immisurabile nella mia vita.

Da receptionist in poco tempo sono passata a Club Manager della sede di Cislago, spostandomi poi a Savona con la prima apertura in Liguria e da lì è iniziata la vera svolta della mia vita, non solo a livello professionale, ma soprattutto personale.

Reputo questa una svolta perché finalmente ho trovato chi, primi fra tutti Eduardo e Priscila, ha visto il mio potenziale e, cosa più importante, sono stati capaci di raccogliarlo ed alimentarlo. Nel corso degli anni, quasi 7, sono arrivata ad avere un Area di 21 palestre aperte + 1 in prevendita in tutta Italia dalla Lombardia fino alla Campania.





Puoi darci una visione generale delle strategie che FitActive implementa ogni giorno per garantire il successo commerciale di ciascun club?

FitActive si distingue per il suo **approccio integrato e orientato al cliente**, fondamentale per il successo del brand. In FitActive non riceviamo il cliente, ma lo accogliamo e coccoliamo rendendolo parte della nostra famiglia. Lavoriamo costantemente in contatto con loro, anche tramite i canali social che ormai sono diventati fondamentali per il nostro lavoro.

Il nostro focus è creare quotidianamente una combinazione di **eccellenza nel servizio, personale qualificato, strutture di alta qualità**, promozioni efficaci che ci permettono di raggiungere gli obiettivi prefissati studiati dal Team Commerciale, di cui faccio parte, implementando strategie di Marketing e con corsi di formazione costanti. FitActive crea così un ambiente stimolante e di supporto che promuove la salute e la felicità!

Amministrare oltre 20 club significherà senz'altro dover gestire numerose persone. Come gestisci e motivi i team di lavoro nei diversi club? C'è un approccio particolare che trovi efficace?

Ad oggi lavoro con circa **270 persone tra reparto commerciale e tecnico**. Giulia, che ricopre il ruolo di Assistant Area Manager, mi aiuta e supporta

nella gestione amministrativa e di ricerca del personale insieme ad altre risorse che abbiamo selezionato internamente. Il mio team è composto da **13 Club Manager**, ciascuno dei quali riveste un ruolo fondamentale nell'organizzazione e nel successo complessivo di FitActive. Questi Manager non solo supervisionano e coordinano le operazioni quotidiane nei rispettivi club, ma sono anche responsabili di garantire il buon andamento di ogni singola sede. Da poco abbiamo inserito nel team Sara, la nostra Social Media Manager, che supporta il mio lavoro e quello dei Club Manager. Inoltre, affianco e mi confronto con gli Area Manager dei Group Trainer e dei Personal Trainer cercando di creare insieme una buona sinergia tra i reparti.

Quotidianamente gestisco e motivo il team dei diversi Club applicando un approccio che combina **leadership assertiva e supporto continuo**. Trovo che l'assertività sia particolarmente efficace in questo contesto perché favorisce un ambiente di lavoro dinamico e motivante, mantenendo al contempo chiarezza e rispetto reciproco tra tutti i membri del team. L'assertività mi consente di comunicare apertamente le aspettative e gli obiettivi, assicurandomi che ogni membro del team comprenda il proprio ruolo e contribuisca attivamente al successo del club. Questo stile di leadership incoraggia

INTERVISTA

anche una cultura di feedback costruttivo, dove i membri del team possono esprimere le proprie idee e preoccupazioni senza timore di rappresaglie, promuovendo così l'innovazione e il miglioramento continuo. Inoltre, l'assertività mi aiuta a gestire efficacemente le sfide e i conflitti all'interno del team, affrontandoli in modo diretto ma rispettoso, cercando **soluzioni collaborative che portino a risultati positivi** per tutti. Questo approccio non solo rafforza il senso di appartenenza e l'engagement del team, ma aiuta anche a mantenere un clima lavorativo positivo e produttivo. Infine, oltre all'assertività, integro il supporto e il coaching continuo per aiutare i membri del team a sviluppare le proprie competenze e a crescere professionalmente. Questo approccio combinato di leadership assertiva e sostegno empatico si dimostra efficace nel **promuovere un ambiente di lavoro collaborativo e orientato ai risultati nei diversi club di FitActive**.

Quanto sono cruciali la formazione e il feedback continuo nel tuo ruolo?

La formazione ed il feedback continui sono due elementi fondamentali, che mi permettono di crescere professionalmente, di guidare efficacemente il mio team e di contribuire al successo complessivo di FitActive. Nel mio ruolo da Area Manager sono **assolutamente fondamentali e la formazione costante mi permette di rimanere aggiornata** sulle pratiche di gestione e leadership. Inoltre, la formazione continua è essenziale per il mio sviluppo personale e professionale, migliorando le mie capacità di problem-solving, di gestione delle risorse e di leadership. Mi aiuta anche a rimanere motivata e ispirata nel mio ruolo, essenziale per mantenere un alto livello di performance e di risultati positivi. Il feedback continuo, sia da parte dei membri del team che dai clienti, mi permette di valutare le mie azioni e decisioni, identificando punti di forza e aree di miglioramento.





Cosa ne pensi della Mission di FitActive e quali sono i valori fondamentali che guidano l'azienda e il tuo operato?

“Allena la felicità” non è solo il nostro slogan ma qualcosa in cui ho creduto da sempre creando un mantra che ha cambiato la mia vita. Allenare la felicità in FitActive implica non solo il miglioramento fisico attraverso l'esercizio, ma anche un focus sull'**equilibrio mentale e sul benessere emotivo**.

FitActive promuove un'esperienza positiva e gratificante per i nostri clienti, dove possano sentirsi supportati e motivati a raggiungere i propri obiettivi di **salute** e **felicità**, diventando parte della missione di FitActive. Per me significa anche ispirare il team a condividere la passione per il benessere e a offrire un servizio unico ai nostri clienti. FitActive rappresenta i miei valori! Ad oggi non riuscirei ad identificarmi diversamente e sono grata ogni giorno di farne parte.

Qual è la tua visione per il futuro di FitActive? Ci sono nuove iniziative o espansioni previste?

L'unica visione che spero di realizzare nel futuro è di avere lo stesso team costruito in questi 7 anni e incrementarlo, permettendo così la crescita di ogni persona che ne fa parte. Oggi con più di **20 Club** e insieme al team che ogni giorno lavora con me, abbiamo trovato la giusta pista sulla quale correre. FitActive è la pista dove tutti possiamo diventare cavalli di razza facendo quel sacrificio che ti porta all'elevazione, portandoti ad uscire dalla tua comfort zone e realizzare te stesso, con tutti i tuoi sogni.

Sono entrata in FitActive che avevamo 12 Club aperti e altri in apertura e ad oggi siamo la catena Fitness numero 1 in Italia con oltre **125 Club aperti**. Abbiamo appena aperto in Spagna e siamo in procinto di espanderci in **Romania** con l'apertura di 3 Club e in **Brasile**. Ma questa è tutta un'altra storia e io non sono brava a fare pronostici!

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE BRILLA ALLA RIMINI WELLNESS 2024



La celebrazione dei numerosi successi raggiunti, diverse novità esclusive, un'ampia partecipazione, ma soprattutto tanto divertimento e momenti di condivisione. **Rimini Wellness 2024**, tenutasi dal 30 maggio al 2 giugno, è stata una vetrina spettacolare per FitActive, in grado di incorniciare un momento significativo nella storia del brand.

Un palco di fitness e passione

Per la prima volta, FitActive ha illuminato l'evento con un **palco esclusivo** nel Padiglione C5, dove si sono susseguite quattro giornate di attività fitness coinvolgenti. Grazie alla collaborazione con partner di eccellenza come **Ritmo do Brazil Community, Group Boxing, Country Fitness e The Real Diva Fitness**, abbiamo offerto una gamma di proposte fitness innovative che hanno attirato migliaia di partecipanti.



La 4ª Convention FitActive: un trionfo di emozioni

Il **1° giugno**, un giorno ormai iconico per noi, abbiamo celebrato la **4ª Convention FitActive**. L'evento ha visto la partecipazione di oltre **750 membri** che hanno condiviso, insieme al nostro CEO Eduardo Montefusco e a tutti i manager di FitActive, il racconto del viaggio di crescita del nostro brand. Un viaggio iniziato a Seveso nel 2007, dal sogno di un piccolo imprenditore, fino ad arrivare alla conquista dello scenario internazionale, diventando oggi una delle realtà più consolidate nel panorama del fitness globale.



Riconoscimenti e costante crescita

Durante l'evento, è stato anche evidenziato il nostro posizionamento all'interno del report **European Health & Fitness Market 2024** di Deloitte, una delle più importanti aziende di revisione contabile. FitActive si è orgogliosamente classificata tra le prime **20 catene di palestre in Europa**, distinguendosi per numero di club aperti, fatturato e numero globale di iscritti, che oggi raggiunge circa **318 mila clienti**.

Questo riconoscimento sottolinea l'innovazione e il progresso che FitActive continua a portare nel mondo del fitness globale. Un format che, come dimostrano le recenti aperture, non conosce confini. Dopo l'entusiasmante inaugurazione della nostra prima sede internazionale a Barcellona, durante la Rimini Wellness abbiamo annunciato il prossimo grande passo: l'imminente **sbarco di FitActive in Brasile!**

Verso il futuro con entusiasmo rinnovato

Ogni partecipante alla Rimini Wellness ha contribuito a rendere questo evento un successo straordinario e per questo desideriamo esprimere un **ringraziamento speciale a tutti i soci**, i franchisee, i collaboratori, i manager e i dipendenti. Questo momento di celebrazione non è solo un riconoscimento del percorso fatto fino ad ora, ma anche un impulso per continuare a perseguire la nostra missione: **"Allenare la felicità"**.

ESERCIZIO

FITNESS DA **VIAGGIO**: COME RIMANERE IN FORMA DURANTE LE VACANZE



Mantenere una **routine di allenamento durante le vacanze** non solo aiuta a tenere i muscoli tonici e il metabolismo attivo, ma supporta anche una migliore regolazione ormonale e il mantenimento di livelli ottimali di pressione sanguigna e glicemia.

La sfida principale? Adattarsi all'**assenza di attrezzature da palestra**.

Allenamenti a corpo libero

Non avere accesso a manubri o macchinari non costituisce un ostacolo insormontabile. Gli esercizi a **corpo libero**, come **piegamenti, squat, affondi** e **addominali**, possono essere eseguiti ovunque. Questi movimenti non solo bruciano calorie, ma offrono anche un'ottima stimolazione muscolare, diversa dal solito allenamento in palestra.

Quando e come allenarsi

Per ottimizzare i benefici dell'esercizio fisico in vacanza, è consigliabile allenarsi a digiuno o dopo una colazione leggera per massimizzare l'uso dei grassi come fonte energetica. È importante **evitare le ore più calde** del giorno, idratarsi adeguatamente e assicurarsi un buon riscaldamento per prevenire infortuni.





Durata e intensità degli allenamenti

Per gli sportivi più esperti, 60-90 minuti di allenamento possono essere sufficienti. Tuttavia, per mantenere la forma in vacanza, bastano sessioni di **circa un'ora con pause brevi**. Questo aiuta a mantenere l'intensità senza sovraccaricare il corpo, permettendo il recupero adeguato. Una combinazione di 15-30 minuti di **corsa leggera**, qualche serie di **squat** e **affondi**, seguiti da **piegamenti** e **crunch** per gli addominali, può essere sufficiente per mantenere la forma fisica senza sovraffaticare il corpo.

La capacità di improvvisare

In vacanza la **capacità di improvvisare** è fondamentale. Per riuscire a variare l'allenamento e ottenere una maggiore stimolazione, si potrebbe ricorrere ad attrezzature improvvisate come elastici o **bottiglie d'acqua da 1.5 o 2l**. Questi strumenti possono essere particolarmente utili per allenare braccia e spalle, con esercizi come alzate, curl e piegamenti a mani strette.

Mantenere una routine di allenamento durante le vacanze può essere un modo **gratificante per bilanciare relax e attività**, garantendo una forma ottimale per il rientro in palestra.



FITACTIVE OPENINGS

L'ESPANSIONE ARRIVA OLTRE OCEANO: FITACTIVE SBARCA IN **BRASILE**



Il mese di luglio è testimone di un'espansione significativa per FitActive, non solo entro i confini nazionali con l'apertura di nuove sedi in città chiave d'Italia, ma anche con un traguardo rivoluzionario: **il primo sbarco di FitActive fuori dall'Europa**, precisamente in **Brasile**.

L'espansione in Italia continua

Giugno ha visto l'inaugurazione di due nuove sedi FitActive a **Sassuolo** e **Rovigo**. Questi nuovi centri rafforzano la presenza del brand in regioni strategiche, permettendo a un maggior numero di italiani di accedere ai nostri rinomati **programmi di fitness e benessere**.

Luglio: un mese di grandi aperture

La crescita continua a **luglio** con **tre nuove aperture**. A **Verona**, la nostra nuova sede di **Verona Salisburgo** offre un punto di riferimento per gli appassionati di fitness della città. A **Roma**, la nuova sede di **Roma Cipro** si unisce al dinamismo della capitale, mentre **Magnago** accoglie il primo centro FitActive, ampliando l'offerta del brand nel milanese.





Una nuova avventura a ritmo Samba

Il vero culmine di questa fase espansiva è, però, l'apertura del primo centro FitActive fuori dai confini europei, in **Brasile**. Questo traguardo, che arriva subito dopo l'apertura del nostro primo centro internazionale a Barcellona, rappresenta non solo una pietra miliare per la nostra crescita internazionale, ma riflette anche il nostro impegno verso la promozione del benessere globale. Questi passi audaci dimostrano la nostra **determinazione** e la nostra **visione di portare la cultura del fitness** di qualità ovunque **nel mondo**.

Nuove aperture e nuovi riconoscimenti

FitActive non è solo cresciuta in termini di nuove aperture, ma è anche stata riconosciuta per il suo impegno verso **l'eccellenza e l'innovazione**: dal **2019**, la prestigiosa agenzia di revisione contabile Deloitte ci ha annoverato come Brand Leader per numero di palestre aperte in Italia. Dal 2023, siamo orgogliosi di figurare nella classifica **Top20 delle catene di palestre più importanti in Europa**, una posizione guadagnata per il nostro fatturato, numero di sedi aperte e il numero di clienti globalmente iscritti, come testimoniato dalle recensioni di oltre 318.000 clienti soddisfatti.

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



I CONSIGLI DEL MESE

PADELNESS: DOVE IL PADEL INCONTRA IL FITNESS



Padelness è la prima fiera italiana che fonde il dinamismo del padel con il mondo del fitness.

Questo evento unico si svolgerà dal **22 al 24 novembre 2024** presso la **Mostra d'Oltremare a Napoli**, offrendo una piattaforma esclusiva per gli appassionati di entrambi i settori.

L'attrattiva del padel e del fitness

Il **padel**, uno sport che combina elementi di tennis e squash con una componente sociale forte, ha visto una crescita esponenziale di popolarità negli ultimi anni. L'integrazione con il fitness durante l'innovativo evento Padelness mira a promuovere uno **stile di vita attivo**, mostrando come il padel possa essere un'efficace attività fisica complementare agli allenamenti in palestra.





Opportunità di apprendimento e divertimento

Oltre ai tornei e alle dimostrazioni di padel, Padelness offrirà **workshop**, **seminari** e **sessioni di fitness** progettate per migliorare sia le abilità nel padel, sia la condizione fisica generale.

Questi eventi saranno guidati da esperti di entrambi i campi, fornendo un'opportunità unica per i partecipanti di imparare direttamente dai migliori **professionisti** del settore.

Un impatto duraturo

Con il patrocinio di importanti entità sportive e istituzionali, Padelness si propone di lasciare un'impronta duratura nel panorama sportivo e del benessere. Attraverso un'interazione diretta, l'evento mira a ispirare una nuova ondata di entusiasmo per il fitness e il padel, portando avanti la missione di rendere lo **sport accessibile** e appassionante per tutti.

L'IDRATAZIONE CHE FA LA DIFFERENZA



L'acqua è **essenziale** per numerose funzioni del nostro sistema, tra cui la **regolazione** della **temperatura corporea**, il supporto della **digestione** e il mantenimento di una **pelle sana**.

Durante i mesi estivi, l'importanza dell'idratazione cresce notevolmente, soprattutto se si pratica attività fisica all'aperto o si passano lunghe giornate sotto il sole. Mantenere il corpo ben idratato aiuta a prevenire la fatica, migliora le prestazioni fisiche e cognitive e riduce il rischio di crampi e affaticamento.

Come mantenere un'idratazione regolare

Bere acqua regolarmente durante la giornata è fondamentale, ma ci sono anche altri modi per restare idratati.

L'ingestione di **frutta e verdura** ad alto contenuto d'acqua, come angurie, cetrioli e arance, può contribuire significativamente al raggiungimento di un ottimo livello di idratazione. Inoltre, FitActive si propone di aiutare a mantenere tale livello, offrendo a tutti i suoi membri la possibilità di usufruire illimitatamente di **bevande energetiche** e acqua durante tutto l'allenamento, semplicemente portando una propria borraccia.



Integrazione con bevande elettrolitiche

Quando si suda, si perdono elettroliti, in particolare il sodio e il potassio, che sono cruciali per le funzioni sopra menzionate. La perdita di questi minerali può portare a quello che è comunemente noto come “colpo di calore” o a crampi muscolari, che possono compromettere la performance fisica e aumentare il rischio di infortuni.

Per compensare tale perdita, è consigliabile l'integrazione con **bevande sportive** che contengono **elettroliti**. Queste bevande sono formulate per riequilibrare rapidamente i livelli di elettroliti nel corpo e per aiutare a mantenere l'idratazione.

Riconoscere i segni di disidratazione

È importante conoscere i segnali di disidratazione, che includono **sete intensa, affaticamento, bocca secca**, ridotta produzione di urina e vertigini. Una semplice verifica può essere osservare il colore dell'urina: se è chiaro, generalmente indica un buon livello di idratazione; se è scuro, è necessario aumentare l'assunzione di liquidi.



Non solo per gli atleti

L'idratazione non è cruciale solo per chi pratica sport, ma è fondamentale per tutti durante l'estate, specialmente per chi trascorre molto tempo all'aperto o per persone con condizioni di salute particolari.

Queste linee guida sull'idratazione possono aiutare a migliorare la salute e il benessere generale, permettendo di godere pienamente dell'estate senza rischi legati alla disidratazione.

L'OROSCOPO DI BEN

O

R

C

N

A

C

Cari Cancro, preparatevi a un luglio in palestra che sarà più incandescente di un barbecue sotto il sole estivo. Con la vostra propensione per le emozioni intense, questo mese trasformerete ogni sessione di allenamento in un'epopea emozionale, pronta a vincere premi per la migliore sceneggiatura drammatica. Sì, questo mese sarete i protagonisti di un reality show non scritto, con più trame e svolte di una soap opera spagnola.

Melodrammi Muscolari

In termini di socializzazione, sarete pronti a instaurare relazioni profonde e significative, con chiunque vi passi accanto. Da questo mese, ogni "Scusa, usi ancora questo peso?" diventerà un'apertura per raccontare la vostra biografia emotiva, dettagli inclusi. Speriamo solo che la vostra audience sia pronta per il viaggio.

Luglio, dunque, si prospetta come un mese in cui il vostro allenamento sarà tanto fisico quanto emotivo. Il consiglio è quello di portarvi dietro un asciugamano extra, perché tra sudore e lacrime di gioia (si spera), avrete bisogno di qualcosa che assorba di più.





ECONOMIE DA SPOGLIATOIO

In tema di finanze, questo mese i vostri istinti da risparmiatore saranno messi alla prova. Con la tentazione di rinnovare il vostro guardaroba sportivo per l'estate, sarà dura mantenere il portafoglio chiuso. Prima di acquistare quel paio di scarpe ultra-tech con ammortizzazione personalizzata e Wi-Fi integrato, ricordate: se le vostre vecchie scarpe non hanno ancora fatto le valigie da sole, forse possono ancora sopportare qualche corsa sul tapis roulant.



AMORE E STRATEGIE DI ALLENAMENTO

Sul fronte amoroso, seguire la vostra crush da un macchinario all'altro potrebbe non essere la mossa vincente. Utilizzare ogni attrezzo che tocca, incluso quel misterioso tappetino per lo stretching su cui vi avventurate per la prima volta, potrebbe sembrare un modo per condividere interessi, ma attenzione! Invece di dimostrare affinità, potreste sembrare più un personal stalker che un potenziale compagno di allenamenti.

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

