

MAGAZINE **FITACTIVE**

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

MAGGIO 2026

INTERVISTA

INTERVISTA A DENIS SASSI
— SOCIO STORICO FITACTIVE

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE TRA LE 100
ECCELLENZE ITALIANE

PAG. 08

OPENINGS

FITACTIVE ARRIVA A MODICA
E ALESSANDRIA BRUNO

PAG. 16







Maggio è il mese in cui i risultati iniziano a parlare da soli. E questo numero del magazine racconta con chiarezza un momento importante per il percorso di FitActive: un momento fatto di conferme, crescita e visione. Tra i contenuti centrali di questo mese c'è senza dubbio il risultato ottenuto nel report Deloitte, che conferma ancora una volta il posizionamento di FitActive tra i principali player del fitness europeo. Un riconoscimento che certifica il valore di un progetto costruito con determinazione e continuità, e che rafforza il nostro ruolo di riferimento nel settore.

Accanto a questo traguardo, raccontiamo un altro passaggio strategico: le acquisizioni di nuove palestre, un segnale concreto della capacità di FitActive di espandersi, evolversi e investire nel futuro, in Italia e oltre confine. È una crescita che non riguarda solo i numeri, ma soprattutto la visione con cui continuiamo a costruire il nostro percorso.

Un valore speciale lo ha anche l'intervista a Denis Sassi, socio storico di FitActive e testimone diretto degli esordi del brand. La sua voce ci riporta alle origini di questa storia, offrendo uno sguardo autentico su come un'idea sia diventata, nel tempo, una realtà solida e riconoscibile. Subito dopo, trovano spazio le nuove aperture del mese e il Premio 100 Eccellenze Italiane ricevuto da FitActive a Palazzo Montecitorio, un riconoscimento che attesta la nostra capacità di innovare e di lasciare un segno concreto nel nostro mercato.

Chiudono il numero i contenuti che, come sempre, danno ritmo e personalità al magazine: l'Oroscopo di Ben, immancabile appuntamento ironico del mese, e l'approfondimento dedicato ai corsi FitActive.

Un numero che parla di crescita, riconoscimenti e radici.

Esattamente come piace a noi.

Eduardo Montefusco
CEO & Founder, FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A **DENIS SASSI** – SOCIO STORICO FITACTIVE



Dietro ogni grande progetto ci sono intuizioni, legami umani e scelte coraggiose.

In questa intervista incontriamo **Denis Sassi**, socio storico di FitActive e testimone diretto degli esordi del brand, per ripercorrere la nascita di un'idea che nel tempo si è trasformata in una realtà solida e in continua espansione.

Un racconto che parla di **amicizia, visione e fiducia nel futuro.**

Denis, partiamo da te: di cosa ti occupi nella vita e qual è stato il tuo percorso professionale prima di entrare nell'universo FitActive?

Buongiorno, nella vita mi occupo di musica: **insegno musica nelle scuole.**

Il mio percorso professionale è molto lungo, dagli studi al Conservatorio ai vari Master di perfezionamento e direzione.

Poco prima di finire gli studi ho iniziato a collaborare con varie band come **musicista**, facendo tournée con personaggi famosi dello spettacolo; ho partecipato a **incisioni musicali** e trasmissioni televisive.

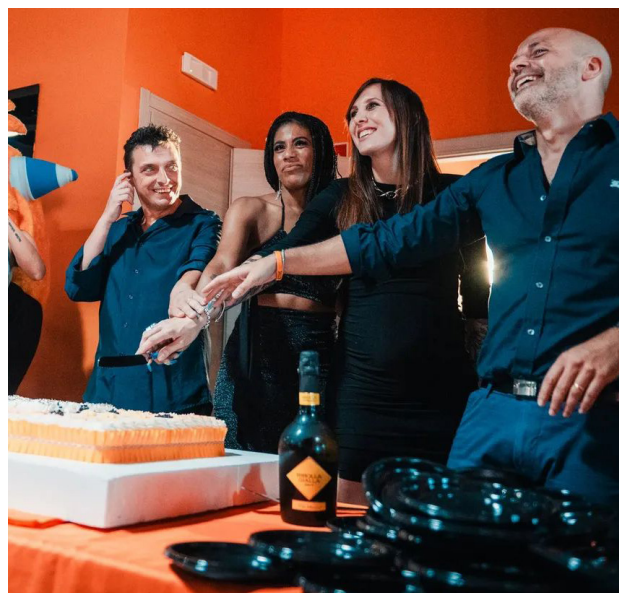


Fin da giovane ho iniziato a dirigere cori polifonici e bande musicali. Ultimamente mi sono dedicato più all'**insegnamento** e alla realizzazione di **laboratori musicali** per adolescenti.

Come è nato il tuo legame con Eduardo Montefusco e quando avete iniziato a immaginare insieme un progetto come FitActive?

Il legame con Eduardo nasce per caso: ai tempi decisi di iscrivermi alla sua palestra, che non era ancora FitActive.

Con il tempo, tra una chiacchierata e l'altra, nacque questa **amicizia che dura ormai da 20 anni**.



L'idea di FitActive, ovviamente, è di Eduardo; io ne feci subito parte perché gli dissi, ai tempi, che avrei voluto **investire in un'attività** legata magari al fitness.

"Vai a dargli un'idea".

Dopo un paio di settimane mi chiamò dicendomi: "Ho un progetto da realizzare, se ne vuoi fare parte mi farebbe piacere".

Ci trovammo, mi descrisse l'idea e, dopo notti insonni a pensarci,

**DECISI DI
BUTTARMI
IN QUESTA
AVVENTURA.**



INTERVISTA

Tu sei stato il primo socio di FitActive e hai visto nascere il brand dagli esordi: quando è diventato chiaro che quell'idea iniziale poteva trasformarsi in qualcosa di molto più grande?

Diciamo che la determinazione di Montefusco mi ha fatto capire che **non si sarebbe fermato a poche palestre**, e le continue idee per migliorare il brand davano i loro frutti.

Secondo te, qual è stata la vera intuizione che ha permesso a FitActive di distinguersi nel settore del fitness?

La vera intuizione, secondo me, è l'idea di palestra come **luogo di aggregazione**, senza limiti di età: lo stare bene senza pensare che sia un luogo solo per pochi eletti, un luogo dove ti senti in **famiglia** con le persone che ti circondano e con il personale sempre amichevole, senza rinunciare alla **professionalità**.



C'è un episodio, un aneddoto o un momento particolare che per te rappresenta meglio di tutti lo spirito delle origini di FitActive?

Secondo me, un aneddoto o un momento particolare è riduttivo.

Posso solo dire che l'**amicizia, unita alla voglia di fare senza mai fermarsi**, sia la ricetta giusta che ha portato FitActive a questi livelli.

Al di fuori del lavoro, che rapporto hai con il fitness? Vivi la palestra anche come spazio personale?

Penso che la strada tracciata sia quella migliore e che continui così per moltissimo tempo.

Sono certo, comunque, che **le idee non mancheranno** per continuare alla grande: vedo un **futuro roseo**, pieno di soddisfazioni.

PROGRAMMA
GIOVEDÌ 28 **FITACTIVE**
 RIMINIWELLNESS THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW — IL FITNESS • PER TUTTI —

PADIGLIONE C4



- PUMP BURN EVOLUTION** H:12:00/12:40
- ZUMBA LIFT** H:12:40/13:20
- GROUP BOXING** H:13:20/14:00
- RITMO CAPOLELE** H:14:00/14:40
- colson lion** H:14:40/15:20
- FLOW BURN EVOLUTION** H:15:20/16:00
- RITMO FITDANCE** H:16:00/16:40
- GROUP BOXING** H:16:40/17:20
- RITMO ENERGY** H:17:20/18:00
- colson lion** H:18:00/18:40

PROGRAMMA
VENERDÌ 29 **FITACTIVE**
 RIMINIWELLNESS THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW — IL FITNESS • PER TUTTI —

PADIGLIONE C4



- KOMBAT BURN** H:10:00/10:40
- ZUMBA fitness** H:10:40/11:20
- ANIMAL INSTINCT** H:11:20/12:00
- GROUP BOXING** H:12:00/12:40
- colson lion** H:12:40/13:20
- RITMO FITDANCE** H:13:20/14:00
- DIVA Fitness** H:14:00/14:40
- RITMO FITDANCE** H:14:40/15:20
- PUMP BURN EVOLUTION** H:15:20/16:00
- colson lion** H:16:00/16:40
- ZUMBA fitness** H:16:50/17:30
- GROUP BOXING** H:17:30/18:10
- RITMO STEP** H:18:10/18:50

PROGRAMMA
SABATO 30 **FITACTIVE**
 RIMINIWELLNESS THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW — IL FITNESS • PER TUTTI —

PADIGLIONE C4



- STEP Aerobic** H:10:00/10:40
- RITMO STEP** H:10:40/11:20
- colson lion** H:11:20/12:00
- KOMBAT BURN** H:12:00/12:40
- GROUP BOXING** H:12:40/13:20
- Functional Step** H:13:20/14:00
- RITMO FITDANCE** H:14:00/14:40
- DIVA Fitness** H:14:40/15:20
- GROUP BOXING** H:15:20/16:00
- RITMO SHOW** H:16:00/16:40
- PUMP BURN EVOLUTION** H:16:40/17:20
- colson lion** H:17:20/18:00
- GROUP BOXING** H:18:00/18:40

PROGRAMMA
DOMENICA 31 **FITACTIVE**
 RIMINIWELLNESS THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW — IL FITNESS • PER TUTTI —

PADIGLIONE C4



- ZUMBA STEP** H:10:00/10:40
- RITMO ENERGY** H:10:40/11:20
- PUMP BURN EVOLUTION** H:11:20/12:00
- GROUP BOXING** H:12:00/12:40
- KOMBAT BURN** H:12:40/13:20
- RITMO FITDANCE** H:13:20/14:00
- STRONG** H:14:10/14:40
- colson lion** H:14:40/15:20
- GROUP BOXING** H:15:20/16:00
- RITMO CAPOLELE** H:16:00/16:40
- colson lion** H:16:40/17:20
- FLOW BURN EVOLUTION** H:17:20/18:00

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE TRA LE 100 ECCELLENZE ITALIANE



Ricevere un riconoscimento a **Palazzo Montecitorio**, nel cuore del Parlamento, significa entrare in uno spazio simbolico per il Paese.

Per FitActive, il premio tra le **100 Eccellenze Italiane** rappresenta un traguardo di grande valore: un risultato che parla di innovazione, visione e orgoglio italiano.

Un premio che valorizza il meglio del Paese

Il Premio 100 Eccellenze Italiane è un'iniziativa promossa dall'**Associazione Liber**, in collaborazione con **RDEditore**, che ogni anno rende omaggio a cento personalità, enti e aziende distintesi per il contributo dato alla crescita dell'Italia.

La cerimonia si svolge nella Sala della Regina di Palazzo Montecitorio e celebra realtà provenienti da ambiti diversi, accomunate da talento, qualità e capacità di incidere nel proprio settore.



Un riconoscimento che parla di innovazione

Per FitActive, questo premio ha un significato preciso: essere riconosciuta come una realtà capace di innovare e di lasciare un segno concreto nel proprio mercato. È un **riconoscimento che valorizza il percorso** costruito nel tempo e che rafforza il legame tra il brand e una visione del fitness accessibile, moderna e orientata alle persone.

A rendere questo traguardo ancora più significativo c'è un elemento importante: FitActive è stata **l'unica realtà del settore fitness** a ricevere questo riconoscimento. Un dato che sottolinea ancora di più il valore del lavoro svolto e la capacità del brand di distinguersi in un panorama ampio e competitivo.



Orgoglio italiano, visione internazionale

Essere premiati tra le 100 Eccellenze Italiane significa anche vedere riconosciuto il **valore di un progetto nato in Italia** e cresciuto fino a diventare un punto di riferimento sempre più ampio.

Per FitActive, questo traguardo unisce due dimensioni: da una parte **l'orgoglio di essere parte del tessuto imprenditoriale italiano**, dall'altra la conferma di una crescita che continua a guardare lontano.



NUTRIZIONE E SALUTE

FITACTIVE CRESCE IN ITALIA E ACCELERA IN SPAGNA



FitActive continua il proprio percorso di espansione con un doppio passo strategico: da una parte l'**integrazione di tre nuove palestre** della catena Up Level Fitness in Lombardia, dall'altra l'**acquisizione della catena KeasyFit** in Spagna.

Due operazioni diverse ma accomunate dalla stessa visione: **rafforzare la presenza del brand sul territorio** e portare sempre più lontano un'idea di fitness accessibile, riconoscibile e in continua evoluzione.

Tre nuove sedi entrano nel circuito FitActive

Sul fronte italiano, FitActive ha integrato tre palestre della **catena Up Level Fitness**, situate a:

- Gallarate;
- San Vittore Olona;
- Cernusco.

Da subito, gli iscritti hanno potuto allenarsi anche in queste strutture, che verranno progressivamente portate in linea con la vision e il concept FitActive.

Un'operazione che conferma la volontà del brand di consolidare la propria presenza sul territorio nazionale attraverso una **crescita concreta e strutturata**.



Un'espansione che guarda oltre i confini

Accanto allo sviluppo in Italia, FitActive ha annunciato un passaggio ancora più significativo sul piano internazionale: l'acquisizione della **catena KeasyFit in Spagna**.

Grazie a questa operazione, il brand rafforza la **propria presenza sul territorio** spagnolo e avvia un piano di sviluppo triennale che prevede ulteriori **nuove aperture**.

Si tratta di un traguardo storico, perché FitActive è stata indicata come la **prima catena italiana a rilevare una catena estera** nel settore fitness.

Un risultato che segna un cambio di livello nel percorso di crescita del brand.



Non solo espansione, ma evoluzione

L'integrazione delle sedi Up Level Fitness e l'acquisizione di KeasyFit raccontano qualcosa di più di una semplice crescita numerica.

Raccontano **un brand che investe**, si struttura e amplia il proprio raggio d'azione, in Italia e all'estero, seguendo un percorso di sviluppo coerente e ambizioso.

Per FitActive, questa fase rappresenta non solo un'espansione, ma una **vera evoluzione di scala e visione**.

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE ANCORA NELLA **TOP 20 EUROPA** SECONDO DELOITTE



FitActive conferma anche nel **2026** il proprio ruolo di riferimento nel settore fitness a livello europeo.

In occasione di **FIBO**, la più importante fiera del fitness europeo, l'azienda ha appreso con soddisfazione i risultati pubblicati nell'**European Health and Fitness Market Report di Deloitte**.

Un risultato che conferma la leadership in Italia

Il report certifica ancora una volta FitActive come brand leader per numero di palestre aperte in Italia, un **primato mantenuto ininterrottamente dal 2019** e che rappresenta un traguardo distintivo nel panorama nazionale.

L'unico brand italiano nella Top 20 europea

FitActive si conferma inoltre l'unico brand italiano presente nella **Top 20 europea**, sia per numero di iscritti sia per numero di club attivi.

A questo si aggiunge un ulteriore elemento significativo: il brand ha registrato anche una **crescita nel posizionamento in classifica** rispetto agli anni precedenti.

Deloitte.



Un riconoscimento di grande rilievo

L'azienda attendeva con particolare interesse questo riconoscimento firmato **Deloitte**, una delle principali **realità internazionali nel campo della revisione** e della consulenza.

Un risultato che certifica ancora una volta la **solidità del percorso** intrapreso e il valore del modello FitActive.



Uno sguardo al futuro

Questo traguardo testimonia la **capacità di FitActive** di consolidare la propria leadership e di proseguire con determinazione nel proprio percorso di crescita ed espansione, in Italia e in Europa.

Un risultato importante, che si inserisce in un cammino di **sviluppo destinato a proseguire con nuovi successi**.

ALLENARSI TUTTI I GIORNI FA OTTENERE PIÙ RISULTATI? IL MITO DA SFATARE



Nel fitness è ancora molto diffusa l'idea che allenarsi tutti i giorni porti automaticamente a risultati migliori. È un messaggio semplice e accattivante, ma non è ciò che emerge dalla **letteratura scientifica**.

In realtà, il miglioramento dipende soprattutto da **qualità dello stimolo**, volume totale, progressione e recupero, non dal numero massimo possibile di giorni passati in palestra.

Il punto chiave non è “più giorni”, ma “più qualità”

Le evidenze disponibili mostrano che, quando il volume di allenamento è equivalente, aumentare la frequenza settimanale non produce automaticamente più ipertrofia o più forza. **Distribuire il lavoro su più giorni può essere utile** per organizzazione e tolleranza alla fatica, ma non è una garanzia di risultati.

Senza recupero, lo stimolo perde efficacia

L'allenamento funziona perché **il corpo si adatta allo stress**, ma l'adattamento avviene anche grazie al recupero. L'ACSM, nel suo più recente Position Stand sul resistance training, ribadisce che la prescrizione dell'**allenamento deve essere evidence-based** e personalizzata, non basata sull'idea che “più è sempre meglio”.



Più non è sempre meglio, soprattutto se il carico sale troppo in fretta

Un altro punto importante riguarda il **rischio di sovraccarico**.

Una review pubblicata su PubMed sottolinea che **aumenti eccessivi** e troppo rapidi del carico di allenamento sono probabilmente **responsabili di una quota rilevante di infortuni** da sovraccarico nei tessuti molli.

Questo significa che allenarsi ogni giorno può essere sostenibile solo in alcuni casi, con programmazione, **alternanza degli stimoli e gestione accurata del carico**.



La verità: la frequenza va adattata, non estremizzata

Allenarsi 3, 4, 5 o anche più volte a settimana può funzionare, ma solo se il programma è coerente con livello, obiettivi, recupero, sonno, alimentazione e tolleranza individuale alla fatica.

Il parametro decisivo non è “quanti giorni ti alleni”, ma quanto bene riesci ad allenarti e a recuperare.

Il mito da sfatare è semplice: allenarsi tutti i giorni non garantisce più risultati.

La scienza suggerisce che, a parità di volume, la frequenza più alta non è automaticamente superiore, mentre il recupero resta una componente essenziale dell'adattamento.

Allenarsi meglio batte quasi sempre allenarsi di più.

FITACTIVE OPENINGS

FITACTIVE ARRIVA A MODICA E ALESSANDRIA BRUNO



Il percorso di crescita di FitActive prosegue anche nel mese di maggio con due nuove aperture che rafforzano ulteriormente la presenza del brand sul territorio: **FitActive Modica** e **FitActive Alessandria Bruno**.

Due nuove sedi che confermano la volontà di FitActive di **portare il proprio modello di fitness accessibile**, dinamico e orientato al benessere in contesti sempre più ampi e diversificati.

FitActive Modica: una nuova presenza in Sicilia

Con l'apertura di FitActive **Modica**, il brand continua a **consolidare la propria presenza in Sicilia**, aggiungendo un nuovo punto di riferimento per chi desidera allenarsi in un ambiente moderno e pensato per il benessere quotidiano.

La nuova sede rappresenta un'**ulteriore tappa in un percorso di sviluppo** che punta a rendere il fitness sempre più vicino alle persone, offrendo spazi dedicati al movimento, all'energia e alla crescita personale.





FitActive Alessandria Bruno: un nuovo presidio in Piemonte

L'apertura di FitActive **Alessandria Bruno** rafforza invece la **presenza del network in Piemonte**, portando una nuova realtà in un territorio strategico per la crescita del brand.

Anche questa nuova sede nasce con l'obiettivo di offrire un'**esperienza di allenamento accessibile** e orientata al benessere, in piena coerenza con la visione FitActive.

Una crescita che continua

Le aperture di **Modica** e **Alessandria Bruno** rappresentano due nuovi passi nel percorso di espansione di FitActive.

Ogni nuova sede è una nuova occasione per costruire community, diffondere la cultura del benessere e rafforzare la presenza del brand sul territorio.

Maggio conferma così una direzione chiara:

L'OROSCOPO DI BEN

O

R

O

T

Caro Toro, maggio è il tuo mese e si vede: entri in palestra con la calma di chi sa esattamente dove andare, cosa fare e soprattutto quale panca occupare. Tu non ami gli stravolgimenti, **ami le certezze**: stessa routine, stesso armadietto mentale, stesso riscaldamento dal 2022. E in fondo va bene così. Il problema nasce quando qualcuno osa spostarti di due metri dal tuo equilibrio sacro.

La tua comfort zone... con i manubri

In palestra sei affidabile, costante, concreto. Se inizi un percorso, lo porti avanti. Se una scheda ti piace, te la tieni stretta come una reliquia. Il lato comico? A volte confondi la parola "costanza" con "non cambierò mai nulla, neanche sotto minaccia". Maggio ti invita a un gesto estremo: **provare una variante nuova** senza viverla come un attacco personale.

Socialità a bassa velocità

Tu in palestra non sei antisociale, semplicemente selezioni con molta cura chi merita la tua energia. Non ami il caos, le urla o chi trasforma una serie di lat machine in un TED Talk motivazionale.

Con chi ti piace, però, sei presente, solido e persino simpatico. **A modo tuo**. Molto a modo tuo.

Questo mese il consiglio astrale è semplice: **non serve sbuffare** ogni volta che qualcuno ti interrompe il flow. Magari ti stanno solo chiedendo se hai finito con quel bilanciere.

Toro, **il tuo superpotere è la solidità**. Il tuo limite è che, ogni tanto, ti ci siedi sopra come se fosse il tuo divano preferito. Maggio ti vuole forte, presente, fedele a te stesso... ma **leggermente meno testardo**. Solo leggermente, eh. Non esageriamo.





PORTAFOGLIO BLINDATO, MA SOLO FINCHÉ NON VEDI QUALCOSA CHE TI PIACE

Toro, tu non spendi. Tu **investi con lentezza teatrale**. Analizzi, confronti, rifletti, rimandi... e poi all'improvviso compri il completo palestra più bello del pianeta "perché te lo meriti". E onestamente? Hai anche ragione. Maggio **ti vede prudente**, come sempre, ma con qualche tentazione in più: accessori, abbigliamento, piccoli lussi fitness che ti parlano direttamente al cuore. Il problema non è spendere: è che **quando qualcosa ti piace davvero**, perdi ogni filosofia del risparmio in 14 secondi.



AMORE, MA CON CALMA E POSSIBILMENTE SENZA SORPRESE

In amore sei uno di quelli che non si muove subito, ma quando si muove... **si piazza**. Hai un approccio affettivo molto chiaro: niente giochi, niente isterie, niente improvvisazione. Il lato critico?

A volte scambi la stabilità per il **diritto di decidere tutto tu**, compreso l'ordine degli allenamenti di coppia.

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

