

MAGAZINE



FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

INTERVISTA

EUGENIO LUPO, RESPONSABILE
SVILUPPO FRANCHISING
DI FITACTIVE

PAG. 04

I NOSTRI CORSI

SW&AT®: LA NUOVA
SINFONIA DEL FITNESS

PAG. 08

OPENINGS

SCOPRI LE NUOVE
APERTURE

PAG. 14

MARZO
2024



Con l'avvicinarsi della Pasqua,
cogliamo l'occasione per ricordare
a tutti i nostri iscritti che
**LE PALESTRE RIMARRANNO APERTE
ANCHE DURANTE LE FESTIVITÀ.**

Buon allenamento, ma soprattutto
BUONA PASQUA DA FITACTIVE!

EDITORIALE



In un mondo dove il concetto di benessere è in continua evoluzione, il ruolo delle palestre nel tessuto sociale non è mai stato così centrale. Le palestre oggi non sono solo spazi dedicati all'allenamento fisico, ma veri e propri hub di benessere, dove la ricerca di una vita sana e attiva diventa un percorso condiviso. Questo nuovo panorama si caratterizza per l'introduzione di nuove tecnologie e da una crescente attenzione verso l'alimentazione e la scelta della metodologia di allenamento. Dai consigli sugli esercizi e sulla nutrizione fino all'impatto dell'Intelligenza Artificiale nel fitness, passando per l'innovativo corso SW&AT, la preparazione atletica in vista della MilanoTRI e l'esclusiva intervista a Eugenio Lupo. Questi, insieme all'immane oroscopo di Ben e alle nostre nuove aperture, sono i contenuti che saranno approfonditi in questo numero di marzo.

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA AD EUGENIO LUPO, RESPONSABILE SVILUPPO FRANCHISING DI FITACTIVE



Eugenio Lupo è **figura chiave nel successo e nello sviluppo di FitActive**. Dal 2020, quando Eugenio è subentrato a Livio Ponti nel ruolo di **Responsabile Sviluppo Franchising**, ha contribuito in modo significativo alla crescita e alla diffusione della catena dei centri in Italia.

Buongiorno Eugenio, puoi darci un'idea più dettagliata del tuo ruolo e delle tue responsabilità in questa posizione?

Mi occupo di queste attività dal 2018, ma è dalla fine 2020, inizio del 2021, che ricopro questo ruolo. La mia figura ha valenza sia strategica che operativa e gestionale. Il mio team si occupa infatti di **intercettare i potenziali investitori** per il brand "FitActive", i franchisee, attraverso campagne di scouting e colloqui mirati, per poi supportarli nella stesura di un Business Plan ad hoc per l'avvio della struttura.

Una volta individuati gli investitori e concluso il contratto di affiliazione, li **affianchiamo nell'operatività** necessaria per dare il via al nuovo centro fitness: partiamo dalla ricerca di un immobile adeguato, per poi dialogare con le proprietà immobiliari, con gli uffici tecnici e le imprese di costruzione. È nostro compito infine seguire e **sviluppare la campagna di prevendita degli abbonamenti**. Solo una volta aperto il centro, il nostro team si distacca, per poi rimanere come supporto operativo consulenziale per il day-by-day.



Qual è la tua visione per il marchio FitActive nel panorama del fitness in Italia? E quali sono gli obiettivi a lungo termine che ti poni per la crescita e lo sviluppo della catena?

FitActive in Italia è un brand leader nel suo settore dal 2019. Deloitte ci annovera quale catena con il maggior numero di palestre attive aperte sul territorio nazionale. Il nostro obiettivo futuro è espanderci all'estero e replicare quanto fatto in Italia. Sono 116 i centri aperti e contiamo di portarli a 140 entro la fine del 2024. Siamo determinati a **raggiungere 220 palestre** aperte in Italia. Nel frattempo, stiamo sviluppando i rapporti con l'Europa; sono in programma nuove aperture in Spagna, a Barcellona, ed entro la fine dell'anno anche in Romania e Svizzera, anche se stiamo dialogando anche con altri stati europei. L'obiettivo è diventare uno dei 10 gruppi più importanti del fitness in Europa. Il mio obiettivo personale, invece, è **portare FitActive anche oltreoceano**.

FitActive si distingue nel settore del fitness per la sua proposta adattabile e inclusiva. Puoi approfondire i fattori chiave che differenziano il marchio dagli altri nel settore e le strategie adottate per mantenere la competitività sul mercato?

Sicuramente i **prezzi competitivi** degli abbonamenti rendono FitActive molto appetibile, ma la verità è che oggi FitActive è un brand forte. Le persone riconoscono il nostro nome. Questo perché abbiamo lavorato molto sul brand e sulla sua visual identity. Il marchio è stato reso il più possibile riconoscibile, così da fare in modo che la persona sia fidelizzata ancora prima di entrare. Un esempio è il record che abbiamo raggiunto a Catania, con 2200 iscritti in prevendita: il risultato è notevole se si considera che prima di allora non eravamo presenti sul territorio siciliano.

Come l'innovazione gioca un ruolo nel modello di franchising di FitActive? Come il marchio si adatta alle nuove tendenze nel settore del fitness per rimanere all'avanguardia?

L'innovazione gioca un ruolo chiave in azienda. Ci confrontiamo quotidianamente sulle migliori per innovare servizi o prodotti. Esaminiamo le **nuove tendenze** e prendiamo in considerazione ogni proposta. Quando una novità ci sembra valida procediamo facendo dei test nelle palestre, così da verificare l'interesse del cliente finale o la fattibilità del progetto. Se la risposta è positiva adattiamo la soluzione a tutta la catena.

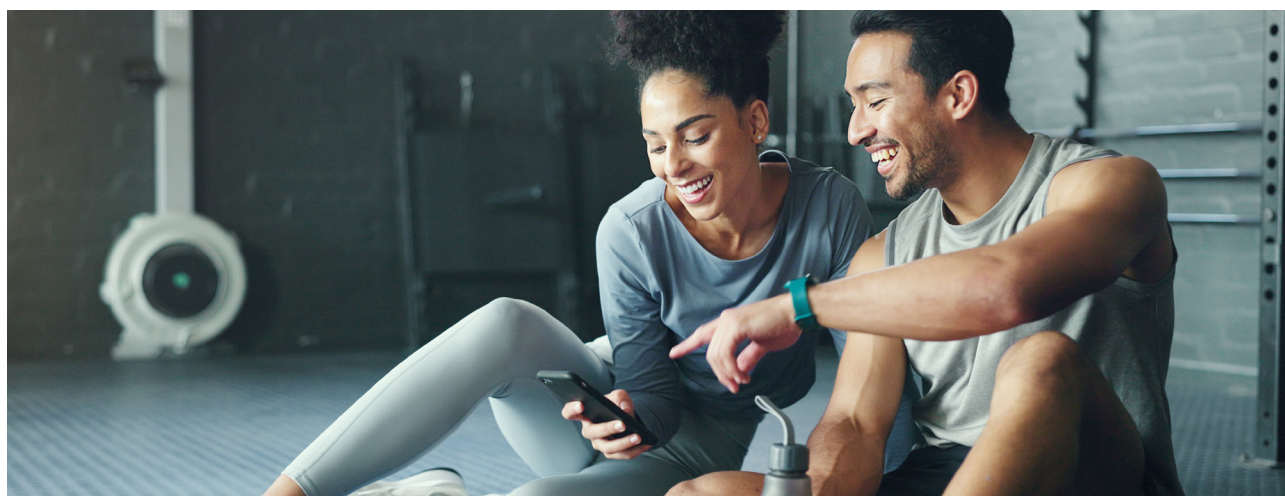
Come gestisci le relazioni con i singoli franchisee o le parti coinvolte? Che valore hanno per te i loro feedback.

Nella fase preliminare sono in **contatto costante con le figure chiave** e ne coordino il dialogo; ciascun feedback per me è quindi importantissimo. Una volta avviata la struttura, poi, la mia figura si distacca, per intervenire solo nella risoluzione di criticità operative e gestionali. Ma anche in questo caso il valore attribuito al feedback e alla condivisione di best practice è di primaria importanza per me e per il mio staff. Lo scambio e la condivisione di idee ci hanno permesso di rafforzare la nostra rete di fiducia e non è un caso che circa l'80% dei nostri franchisee gestisca almeno due palestre.

IL MIO OBIETTIVO PERSONALE È PORTARE FITACTIVE ANCHE OLTREOCEANO.

LE NOVITÀ DEL SETTORE

L'EVOLUZIONE DEL FITNESS NELL'ERA DELL'**INTELLIGENZA ARTIFICIALE**



L'incorporazione dell'intelligenza artificiale nel settore fitness sta segnando l'inizio di una nuova era, caratterizzata da personalizzazione estrema e monitoraggio avanzato. Attraverso algoritmi sofisticati, **l'AI è in grado di analizzare in tempo reale la forma fisica, la postura e persino la fatica**, offrendo consigli mirati per ottimizzare ogni sessione di allenamento.

DALLE APP AI WEARABLES

Tra le innovazioni più significative ci sono le app fitness che utilizzano l'AI per creare **programmi di allenamento personalizzati**, adattandosi all'evoluzione delle capacità e degli obiettivi dell'utente. Anche i dispositivi indossabili si sono evoluti, incorporando sensori che lavorano con l'AI per fornire feedback istantanei sulle prestazioni e suggerire miglioramenti.

I BENEFICI DELL'AI NELL'ALLENAMENTO

L'AI nel fitness promette di **massimizzare l'efficacia dell'allenamento** riducendo il rischio di infortuni, grazie all'analisi precisa dei movimenti e alla correzione in tempo reale. Inoltre, gli algoritmi di gamification utilizzati da alcune piattaforme stimolano l'utente attraverso sfide e obiettivi personalizzati, aumentando la motivazione e l'engagement.



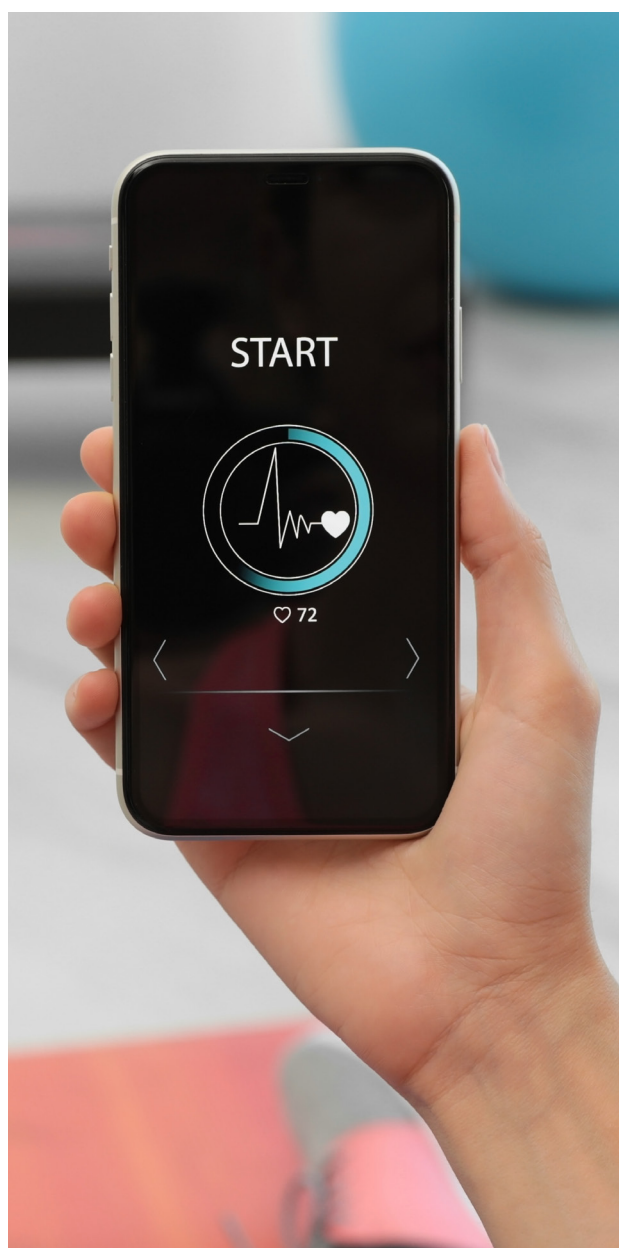
TRA ETICA E PERSONALIZZAZIONE: LE SFIDE ATTUALI

Nonostante i benefici, l'introduzione dell'AI solleva questioni etiche, soprattutto in termini di **privacy e sicurezza dei dati personali**. Inoltre, se da un lato la personalizzazione estrema può migliorare l'efficacia dell'allenamento, dall'altro potrebbe portare a una dipendenza tecnologica che allontana dall'essenzialità e dalla spontaneità dell'esercizio fisico tradizionale.

UN'INTEGRAZIONE UOMO-MACCHINA SEMPRE MAGGIORE

Guardando al futuro, il settore del fitness si avvia verso un'integrazione sempre più stretta tra tecnologia AI e input umano. L'obiettivo è **creare un ecosistema** in cui l'AI non sostituisca, ma amplifichi l'efficacia dell'intervento umano, sia esso da parte di un personal trainer o dell'utente stesso, garantendo un'esperienza di allenamento olistica, efficace e sicura.

L'era dell'intelligenza artificiale nel fitness è carica di potenzialità, pronta a trasformare radicalmente il modo in cui viviamo l'attività fisica. È fondamentale però procedere con consapevolezza, affrontando le sfide etiche e pratiche che questa rivoluzione comporta, per garantire che il progresso tecnologico proceda di pari passo con il benessere dell'individuo e della società nel suo insieme.



I NOSTRI CORSI

SW&AT[®] ■ ■

LA NUOVA SINFONIA DEL FITNESS



Il corso SW&AT[®] rappresenta un'evoluzione nel panorama del fitness, proponendo un approccio unico che combina il dinamismo della musica con la precisione degli esercizi di tonificazione. Senza ricorrere a complessi passi di danza, il corso si concentra su un allenamento total body che alterna ritmi vivaci a fasi più moderate per un effetto tonificante e cardio allo stesso tempo. L'obiettivo è offrire un'esperienza coinvolgente e varia, adatta a tutti coloro che cercano di mantenere alta la motivazione e l'entusiasmo nell'esercizio fisico.

I VANTAGGI DI SW&AT[®]

La struttura del corso è pensata per ottimizzare sia il consumo calorico sia il rinforzo muscolare. L'integrazione tra elementi aerobici e di resistenza garantisce un lavoro completo su tutto il corpo, promuovendo la tonificazione muscolare e contribuendo al benessere psicofisico. Questa modalità di allenamento si distingue per essere dinamica e mai ripetitiva, grazie alla varietà musicale che accompagna ogni sessione.





L'UNIONE DI MUSICA E MOVIMENTO

SW&AT® nasce dall'esigenza di creare un'alternativa alle tradizionali lezioni di fitness e Zumba®, orientandosi verso chi predilige un maggiore focus sulla tonificazione pur rimanendo in un contesto di lezione ritmata e piacevole. La combinazione di esercizi aerobici e anaerobici, eseguiti a ritmi musicali diversificati, consente di mantenere l'intensità dell'allenamento variabile, senza lunghi periodi di pausa.

COME SI STRUTTURA LA LEZIONE

Una tipica lezione di 45 minuti si sviluppa attraverso diverse fasi, a partire da un riscaldamento iniziale, seguito da una parte centrale focalizzata su esercizi a corpo libero per gambe, glutei e core. Successivamente, si passa a una fase dedicata alla parte superiore del corpo e agli addominali, per concludere con una sessione di defaticamento in cui si eseguono esercizi di stretching mirati.

ADATTABILITÀ AI DIVERSI LIVELLI DI FITNESS

Il corso SW&AT® è progettato per essere inclusivo e accessibile a partecipanti con diversi gradi di esperienza e condizione fisica. Gli istruttori sono formati per fornire attenzione e supporto individuali, assicurando ad ogni partecipante la possibilità di trarre il massimo beneficio dalla lezione, indipendentemente dal proprio livello di partenza.



UN PROGRAMMA SEMPRE "FRESCO"

L'aggiornamento costante delle coreografie e delle playlist musicali garantisce che le lezioni rimangano sempre fresche e stimolanti. La varietà dei brani musicali, che spaziano tra successi attuali e classici senza tempo, contribuisce a creare un'atmosfera energetica e motivante, fondamentale per mantenere l'impegno e l'interesse dei partecipanti. SW&AT® si propone così come un'esperienza di fitness rinnovata, che sposa l'efficacia dell'allenamento alla vivacità della musica, offrendo un percorso coinvolgente verso il miglioramento fisico e lo svago mentale.



SCOPRI TUTTI I CORSI

LA PREPARAZIONE AGLI EVENTI

VERSO LA MILANOTRI: GUIDA COMPLETA ALLA PREPARAZIONE



Sabato 20 aprile, i riflettori dell'Idroscalo si accenderanno sulla tanto attesa **MilanoTri**, l'appuntamento che segna l'inizio della stagione del triathlon italiano. Una competizione ideale sia per gli atleti desiderosi di superare i propri record personali, sia per coloro che si affacciano per la prima volta a questa disciplina. La sequenza di nuoto, ciclismo e corsa che caratterizza il triathlon, rende la preparazione alla gara un viaggio di dedizione, pianificazione e profonda comprensione su come allenare corpo e mente.

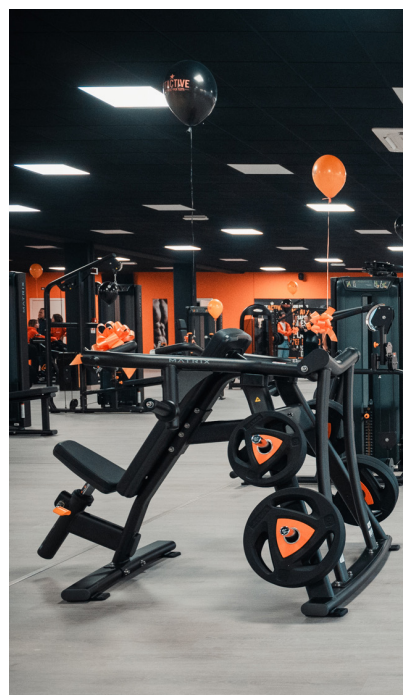
Ecco come FitActive approccia questa avventura, offrendo insight e consigli per aiutarti a raggiungere la linea di partenza nel miglior stato possibile.

L'ALLENAMENTO: UN EQUILIBRIO TRA FORZA E RESISTENZA

La preparazione atletica per una **manifestazione di triathlon** è fondamentale. Non si tratta solo di costruire muscoli o aumentare la resistenza aerobica, ma di affinare tutti i sistemi energetici dell'atleta per ottenere performance ottimali con il minimo sfinimento. Un programma intensivo, che rafforza sia la parte superiore che quella inferiore del corpo, è essenziale. Esercizi come squat, jump squat, affondi e scatti, sono solo alcuni degli allenamenti che preparano il corpo a questa prova multidisciplinare.

COME PIANIFICARE LA PREPARAZIONE

Avvicinarsi a una gara come la MilanoTRI richiede un minimo di **3-6 mesi di preparazione specifica**. Oltre al lavoro in palestra, è importante dedicare ore alla piscina, al cardio su tapis roulant e all'allenamento su bici, alternando sessioni in ambiente controllato a quelle all'aperto per abituarsi a diversi terreni e condizioni climatiche.



UNA COMPETIZIONE IDEALE PER GLI ATLETI DESIDEROSI DI SUPERARE I PROPRI RECORD PERSONALI

L'IMPORTANZA DELLO SVILUPPO DELLA FORZA

L'**allenamento della forza** gioca un ruolo cruciale. Esercizi come squat, stacco da terra e trazioni non solo costruiscono la forza necessaria per competere, ma aiutano anche a prevenire infortuni. Forza massima, esplosiva e resistente rappresentano le componenti fondamentali della preparazione di un triatleta.

NUTRIZIONE E IDRATAZIONE: LE CHIAVI DELLA PERFORMANCE

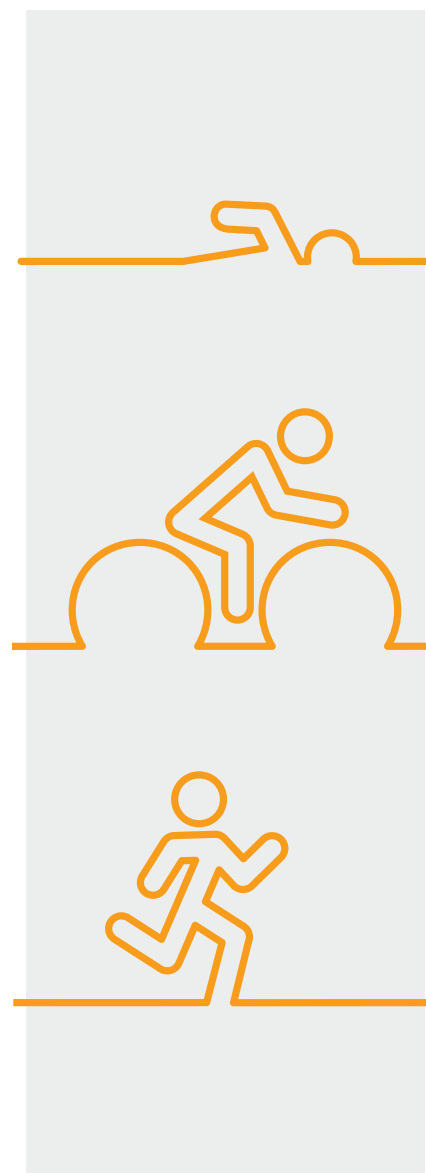
Mantenere uno **stile di vita sano** è essenziale per supportare la preparazione intensiva. Una dieta equilibrata, ricca di carboidrati complessi, proteine di alta qualità e grassi cosiddetti "sani", è fondamentale per fornire l'energia necessaria. L'idratazione gioca un ruolo chiave, specialmente durante gli allenamenti intensi, per mantenere il corpo efficiente e performante.

AVVICINAMENTO ALLA GARA

Nella **fase finale**, l'intensità dell'allenamento dovrebbe diminuire per consentire al corpo di recuperare e ottimizzare tutto il lavoro svolto. Il giorno della gara, la colazione ideale dovrebbe includere carboidrati ad alto indice glicemico per garantire un'energia immediata.

Segui i nostri consigli e mettiti subito al lavoro per arrivare preparato alla tanto attesa MilanoTRI, in programma il prossimo 20 aprile.

Buona lavoro!



ESERCIZIO

SIX PACK: TRA ESERCIZI, BENEFICI E MITI DA SFATARE



Nel panorama del fitness, l'allenamento degli addominali occupa un posto di rilievo, essendo cruciale non solo per l'estetica ma anche per il sostegno e la stabilizzazione dell'organismo. Gli addominali ben definiti e allenati non solo contribuiscono a una postura migliore e a una respirazione più efficiente, ma proteggono anche gli organi interni e prevengono il mal di schiena. Ecco tutto quello che devi sapere per allenare questo complesso gruppo muscolare.

UN MITO DA SFATARE

Contrariamente a quanto si possa pensare, non è possibile isolare completamente la parte alta o bassa degli addominali; ciò che si può fare è intensificare il lavoro su specifiche aree per un allenamento più mirato.



ALCUNI ESERCIZI FONDAMENTALI

Per una tonificazione ottimale, ecco alcuni degli esercizi addominali più efficaci:

- ★ crunch su panca declinata e crunch inverso, anche eseguiti consecutivamente senza pausa
- ★ plank per migliorare forza e resistenza addominale e per lavorare tutto il core
- ★ side plank per lavorare gli addominali obliqui
- ★ crunch con corda al cavo alto
- ★ crunch obliqui gomito/ginocchio alternato
- ★ crunch su fitball
- ★ alzate ginocchia a 90° su parallele



ERRORI COMUNI DA EVITARE

Molti tendono a compiere errori che possono ridurre l'efficacia dell'allenamento addominale o peggio, causare infortuni. Tra questi, il sollevare eccessivamente il tronco o utilizzare il collo invece degli addominali durante i crunch, e non mantenere la zona lombare a contatto con il terreno. È fondamentale anche una corretta respirazione per massimizzare l'effetto dell'esercizio.

FREQUENZA E ROUTINE CONSIGLIATE

Un allenamento addominale equilibrato dovrebbe essere svolto 2/3 volte a settimana, dedicando circa 15 minuti a sessione per esercizi mirati. Questi possono essere combinati con attività metaboliche intense per stimolare ulteriormente il metabolismo.

IL RUOLO DELLA DIETA

Contrariamente a quanto si possa credere, l'allenamento addominale da solo non riduce il grasso in eccesso in quella zona. Oltre all'allenamento, una dieta bilanciata è essenziale per ottenere una silhouette definita. Il segreto sta nell'equilibrio di carboidrati, proteine e grassi di qualità, insieme a un'adeguata assunzione di frutta e verdura.

Non perdetevi il prossimo numero per conoscere nuovi ed esclusivi approfondimenti sul mondo degli esercizi in palestra.



FITACTIVE OPENINGS



NUOVI SPAZI PER UN FITNESS ACCESSIBILE A TUTTI



FitActive prosegue la sua missione di rendere il fitness accessibile in ogni angolo d'Italia, inaugurando nuove sedi che rispondono all'esigenza di promuovere uno stile di vita attivo e sano. Questa espansione non solo avvicina FitActive alle comunità locali ma riflette anche l'ambizione dell'azienda di creare spazi inclusivi e di condivisione.

UN FEBBRAIO ALL'INSEGNA DI NUOVE INAUGURAZIONI

Le città di **Messina**, **Cagliari** e **Monza (Via Stucchi)** hanno recentemente accolto le nuove palestre FitActive, ciascuna progettata per integrarsi perfettamente nel tessuto sociale e culturale locale. Questi spazi innovativi offrono ambienti stimolanti dove membri di ogni età e livello di fitness possono incontrarsi, allenarsi e crescere insieme, sostenuti da strumenti e programmi all'avanguardia.



LA PRIMAVERA PORTA NUOVE AVVENTURE

Marzo segna l'arrivo di altre entusiasmanti aperture con **Conegliano, Biella e Pisa** che si apprestano a diventare nuovi punti di riferimento per gli appassionati di fitness. Ogni nuova sede è un invito a esplorare le infinite possibilità di allenamento che FitActive offre, in un ambiente accogliente e motivante dove il benessere diventa un'esperienza condivisa.

OLTRE L'ALLENAMENTO: UNA COMUNITÀ CHE CRESCE

Ogni apertura FitActive è un'opportunità per rafforzare la comunità di persone che scelgono di vivere attivamente, condividendo obiettivi, successi e sfide. FitActive crede fermamente nel potere del fitness come strumento di trasformazione personale e collettiva, e queste nuove sedi sono la dimostrazione tangibile di tale impegno.

FitActive continua a evolversi, portando avanti la sua visione di un mondo più attivo e sano. Le nuove palestre sono solo l'inizio di un viaggio che vedrà l'azienda sempre più impegnata nel rendere il fitness un'esperienza universale, senza barriere, accessibile a chiunque.

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



CARBOIDRATI E PALESTRA: TRA MITO E REALTÀ



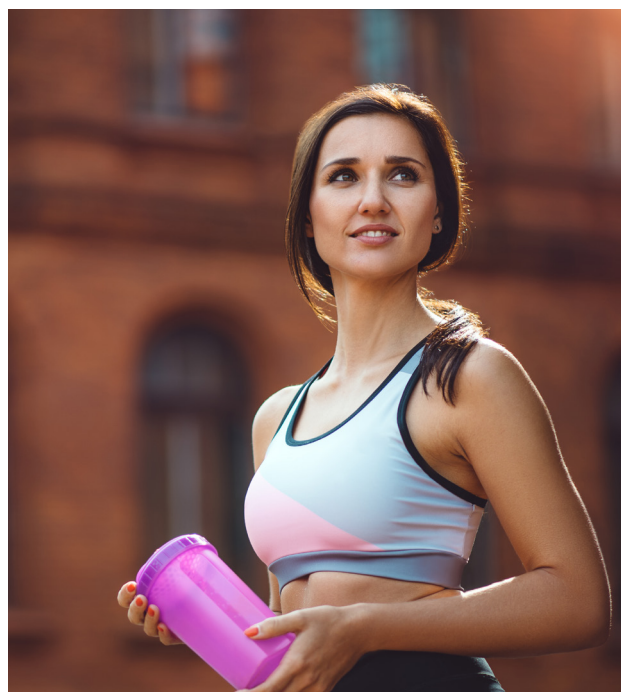
Nel mondo del fitness e della nutrizione, i carboidrati sono spesso oggetto di controversie. Da un lato demonizzati come nemici della linea, dall'altro riconosciuti come preziosa fonte di energia. Scopriamo insieme la verità su carboidrati e palestra.

L'ESSENZIALE RUOLO DEI CARBOIDRATI

I carboidrati, composti da zuccheri semplici e complessi, fungono da **principale fonte di energia** per il nostro organismo. Sono vitali non solo per l'attività fisica ma anche per il corretto funzionamento del cervello e del sistema nervoso. Eliminare completamente i carboidrati dalla dieta, dunque, può portare a una carenza energetica significativa, con possibili conseguenze negative sulle prestazioni fisiche e sulla salute generale.

CARBOIDRATI: AMICI O NEMICI?

Contrariamente a quanto si possa pensare, i carboidrati non sono nemici del fitness. La chiave sta nella scelta dei tipi giusti e nel timing del loro consumo. I carboidrati semplici, pur avendo un alto indice glicemico, possono essere **utili subito dopo l'allenamento per ripristinare rapidamente le scorte di glicogeno**. I carboidrati complessi, invece, offrono un rilascio più lento e costante di energia, e sono quindi ideali prima dell'attività fisica per sostenere l'allenamento prolungato.



QUANTO E QUANDO?

Il fabbisogno giornaliero di carboidrati varia in base all'attività fisica svolta. In generale, i carboidrati dovrebbero costituire tra il 45% e il 60% dell'apporto calorico totale di una persona attiva. È consigliabile **consumare carboidrati complessi circa due ore prima dell'allenamento** per garantire energia sostenuta. Dopo l'esercizio, i carboidrati semplici aiutano a recuperare rapidamente le scorte energetiche.



LA SCELTA DEI CARBOIDRATI

La qualità dei carboidrati consumati è importante tanto quanto la quantità. Pane integrale, riso integrale, patate dolci e avena sono esempi eccellenti di carboidrati complessi ricchi di fibre, vitamine e minerali. Frutta come banane e bacche offrono zuccheri semplici naturali, antiossidanti e vitamine, rendendoli scelte ottimali per un recupero post-allenamento veloce e nutritivo.

I carboidrati quindi sono un **elemento essenziale dell'alimentazione**, specialmente per chi pratica sport e fitness. Una corretta alimentazione, che includa sia carboidrati semplici che complessi in momenti specifici della giornata, può migliorare le prestazioni atletiche e sostenere il recupero muscolare.

Contrariamente ai miti diffusi, quando consumati in maniera bilanciata e consapevole, i carboidrati non sono da evitare ma da **integrare strategicamente nella dieta di ogni sportivo**.



L'OROSCOPO DI BEN



Marzo segna l'arrivo del mese dei Pesci anche in FitActive, dove l'ironia diventa il nuovo integratore e l'allenamento si trasforma in un'esilarante commedia. È il momento in cui i Pesci, con la loro affinità per l'acqua, si ritrovano a navigare non tra onde e correnti, ma tra macchine per il cardio e bilancieri.

Questo mese, il vostro obiettivo sarà quello di trasformare ogni momento in palestra in una scena degna di un film comico: per voi non si tratta solo di allenamento, ma di sollevare l'umore della palestra, bicipite dopo bicipite.

Non solo i muscoli, anche la vostra mente sarà sotto stress. Questo mese, cari Pesci, preparatevi a diventare i guru non richiesti della terapia di gruppo in palestra. Mentre cercate di mantenervi in forma, vi ritroverete sommersi da confessioni e drammi personali tra un'esercitazione e l'altra. Ricordate, ogni "Scusa, quante te ne mancano?" può facilmente trasformarsi in un "E poi mi ha detto che...".

Nuove (e forse troppe) conoscenze in vista. Con la vostra innata capacità di attrarre compagnia, questo mese non solo allargherete le vostre conoscenze in palestra, ma vi ritroverete anche a essere i promotori involontari di un after party post-allenamento, nonché gli admin del gruppo Whatsapp.





IL PORTAFOGLIO ANDRÀ A SFINIMENTO.

Marzo vi vedrà fronteggiare l'irresistibile richiamo degli integratori alimentari che promettono un fisico da Dio greco. Prima di confermare quel carrello pieno di proteine in polvere al gusto "Nettare degli Déi", amminoacidi ramificati e vitamine miracolose, chiedetevi se questa sia veramente la strada per ascendere all'Olimpo.



L'AMORE C'È, MA NON SI VEDE...

proprio come i risultati in palestra. In questo scintillante Marzo, cari Pesci di FitActive, l'amore vi attende dove meno ve lo aspettate. Potrebbe essere celato dietro l'ultima serie di addominali o, più probabilmente, nei posti che meno frequentate, come l'angolo dedicato allo stretching.

Appuntamento al prossimo numero di aprile con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata a tutti gli Ariete.



FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —