

MAGAZINE **FITACTIVE**

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

MARZO 2025



INTERVISTA
INTERVISTA A FRANCESCO
RADAELLI, ARCHITETTO
DI FITACTIVE

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI
FITACTIVE AL IV HEALTH & FITNESS
SUMMIT DELLA TURCHIA

PAG. 08

OPENINGS
NUOVE APERTURE FITACTIVE
MARZO 2025

PAG. 16



EDITORIALE



Benvenuti nel numero di marzo del nostro magazine FitActive! Questo mese, siamo entusiasti di portarvi dietro le quinte del nostro mondo, con storie e aggiornamenti che non mancheranno di ispirarvi e motivarvi a raggiungere i vostri obiettivi di benessere.

Iniziamo con una intervista esclusiva a Francesco Radaelli, il nostro architetto e direttore dei lavori, che ci racconta come il design e la funzionalità si incontrano nelle nostre strutture. La sua visione ci ha permesso di creare ambienti che non solo rispondono alle esigenze di allenamento, ma che offrono anche un'esperienza unica per tutti i nostri membri. Abbiamo poi il privilegio di condividere con voi un importante traguardo: la nostra partecipazione alla IV Edizione dell'Health and Fitness Summit a Istanbul. Questo evento internazionale ha visto riunirsi i migliori esperti del settore, ed è stato un momento di grande crescita e confronto per FitActive.

Nel numero di marzo potrete anche leggere l'intervista esclusiva della nostra Carolina Dallari, brand ambassador di FitActive, che ci racconta come il fitness faccia parte della sua vita quotidiana e come la sua motivazione sia sempre al top, sia in palestra che fuori.

Come di consueto, non mancheranno poi gli articoli dedicati alle nuove aperture, all'oroscopo di Ben, ai corsi FitActive e consigli utili su nutrizione e salute. Non ci resta che augurarvi una lettura stimolante e, come sempre, un buon allenamento!

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A FRANCESCO RADAELLI, ARCHITETTO DI FITACTIVE



In questo numero del nostro magazine, abbiamo il piacere di intervistare **Francesco Radaelli**, architetto e direttore dei lavori di FitActive, che ci racconta il suo percorso professionale e il suo ruolo cruciale nella progettazione e realizzazione delle nostre palestre. Con **oltre 140 strutture progettate**, Francesco ci svela i dettagli del suo lavoro, dalle difficoltà incontrate nelle fasi di progettazione, alle sfide legate alle caratteristiche degli immobili, fino alla sua visione del futuro del design delle palestre.

Francesco, raccontaci qualcosa del tuo percorso personale e di come è iniziata la tua collaborazione con FitActive.

Dopo la **laurea in Architettura presso il Politecnico di Milano**, ho negli anni maturato diverse esperienze lavorative, dall'arredamento di interni all'edilizia residenziale, fino agli allestimenti fieristici.

Tra tutte queste esperienze, direi che quella di disegnare allestimenti fieristici per importanti aziende del design italiano mi ha formato nel **progettare gli spazi, immaginandoli come già realizzati**; questa visione è sicuramente l'elemento che più mi ha aiutato nella progettazione delle palestre.

La collaborazione con il CEO Eduardo Montefusco, come spesso accade, è nata per caso, grazie alla conoscenza comune di un professionista della zona. Quella che all'epoca era sembrata una presentazione come tante nel percorso



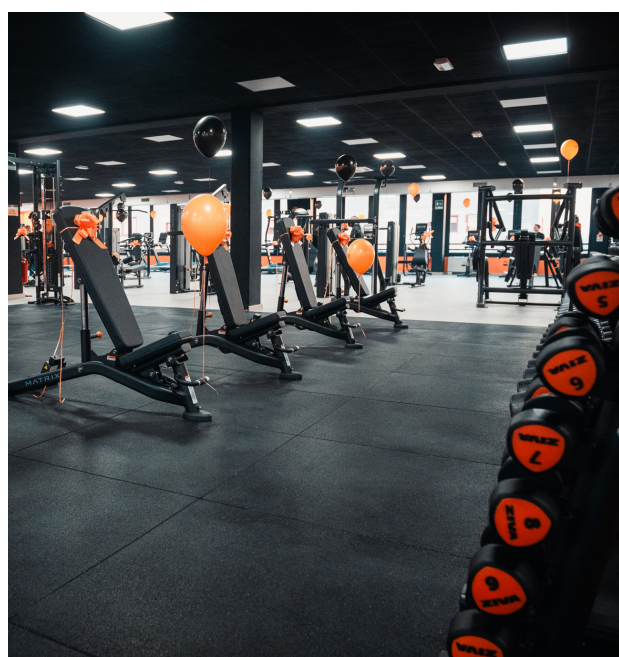


professionale, si è poi rivelata una conoscenza che ha avuto uno sviluppo, per certi aspetti, inaspettato.

Qual è stato il progetto che ti ha coinvolto per primo e quante aperture hai potuto realizzare ad oggi?

Il primo progetto seguito con FitActive fu l'apertura della palestra di Robbiate e, a seguire, le strutture di Monza Zara e Cislago.

Va ricordato che avevo già avuto modo di avvicinarmi al brand osservando l'inaugurazione della palestra di Saronno. Da allora, in linea di massima, ho seguito tutte le altre aperture per un totale di oltre 140 strutture se consideriamo anche la progettazione dei layout per le aperture finora realizzate all'estero.



INTERVISTA

Come affronti la progettazione e la gestione dei lavori per le nuove aperture? C'è qualche aspetto specifico che consideri fondamentale per creare uno spazio che rispecchi il brand?

L'iter tecnico e burocratico ad oggi è collaudato e prevede un'**analisi preliminare degli immobili**, in cui si verificano gli aspetti strutturali (superfici, altezze, ecc.); verificata l'idoneità dell'edificio proposto, inizia il vero e proprio iter di progettazione. Questo percorso prevede una parte più operativa, ossia la predisposizione di un layout, la preparazione dei disegni per le imprese e la progettazione degli impianti, ed un iter più amministrativo con la preparazione e il deposito della pratica edilizia, che permette di eseguire i lavori ed insediare l'attività di palestra nell'immobile selezionato. Fondamentale, al fine di uniformare il più possibile gli spazi FitActive, risulta la **preparazione di un buon layout che rispecchi tutto ciò che viene richiesto dal brand**, sia in termini di superfici degli spazi, che in termini di percorsi e utilizzo delle superfici stesse.

La creazione di ambienti per il fitness richiede una particolare attenzione ai dettagli, sia funzionali, che estetici. Quali sono state le principali difficoltà che hai dovuto affrontare lungo il tuo percorso con FitActive?

Dal punto di vista della comunicazione tra progettisti e sede, intesa come l'applicazione di indicazioni commerciali al progetto, non ci sono mai state difficoltà. Le sfide più significative sono emerse nei casi in cui la conformazione dell'immobile ha richiesto un'analisi più approfondita per ottenere un layout della palestra coerente con gli altri. A volte, immaginare una palestra FitActive così come la concepiamo oggi non è stato semplice, per vari motivi: la particolare **conformazione dell'edificio**, la presenza di una **parte seminterrata** o la **sua collocazione al primo piano o su più livelli**. In questi casi, la progettazione ha richiesto un approfondimento e un impegno maggiore.



C'è un progetto in particolare che più di tutti ti ha stimolato o che ricordi con maggiore soddisfazione?

Come accennato nella risposta precedente, gli immobili con caratteristiche più complesse hanno sicuramente rappresentato una sfida stimolante nella fase di progettazione e, proprio per questo, vederli realizzati ha portato a una soddisfazione ancora maggiore. Una soddisfazione che cresce soprattutto quando, tornando per i controlli nelle palestre, vedo le **persone allenarsi con entusiasmo all'interno di una struttura progettata e realizzata con cura.**



Guardando al futuro, come vedi l'evoluzione degli spazi FitActive? Ci sono nuovi trend o tecnologie che pensi possano influenzare il design delle palestre nei prossimi anni?

Questa è sicuramente la domanda più complessa, ma credo che, sempre di più, tutti i membri dello staff, ognuno con le proprie competenze, debbano lavorare affinché chi entra in una palestra FitActive possa davvero allenare la felicità. Quella che può sembrare una semplice formula è in realtà il risultato dell'impegno di tutto il Team FitActive. Per **offrire agli utenti uno spazio in cui sentirsi bene**, è fondamentale garantire condizioni ottimali sotto ogni aspetto: una progettazione ordinata degli ambienti, impianti che assicurino comfort e requisiti ambientali ideali per l'allenamento, un'accoglienza attenta da parte dello staff in reception e servizi che migliorino l'esperienza complessiva.

Ognuno, nel proprio ruolo, contribuisce a creare un luogo in cui, oltre al fisico, sia possibile allenare la felicità. Dal mio punto di vista, sarà sempre più importante **concentrarsi sull'aspetto ambientale, puntando su strutture meno energivore e su una selezione più attenta degli immobili**, in modo da offrire spazi di allenamento che includano anche aree all'aperto. Infine, credo che l'illuminazione possa giocare un ruolo chiave: attraverso soluzioni **tecnologiche avanzate**, sarà possibile dare un nuovo design agli ambienti e migliorare il benessere degli utenti, adattando la luce al tipo di allenamento svolto.

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE AL IV HEALTH & FITNESS SUMMIT DELLA TURCHIA



Lo scorso **8 febbraio**, Eduardo Montefusco, CEO e Founder di FitActive, è stato invitato a partecipare alla **IV edizione dell'International Health & Fitness Summit**, che si è svolto a **Istanbul** presso il prestigioso Selectum Hotel Ataşehir. Un evento di rilevanza mondiale che ha riunito esperti, professionisti e leader del settore della salute e del fitness per discutere delle **tendenze emergenti** e della **futura evoluzione dell'industria del benessere**.

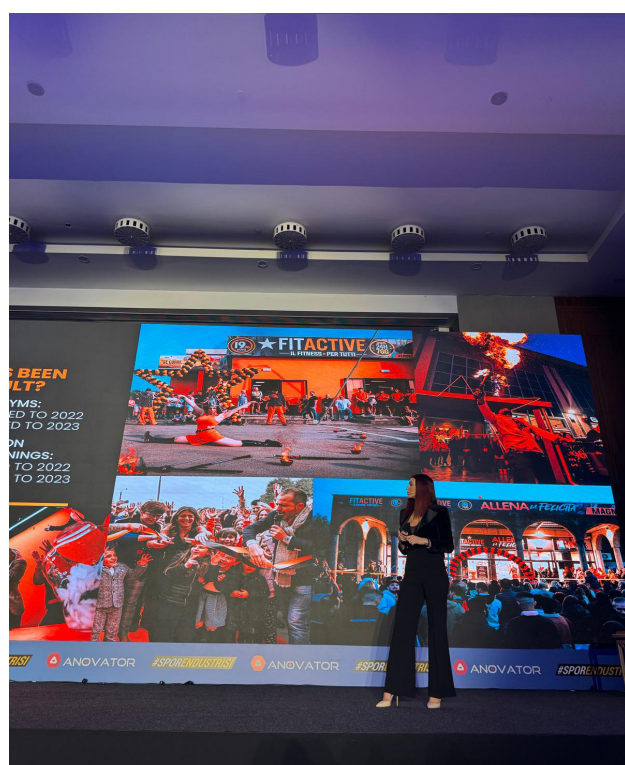
Shape the Future of the Fitness Industry

Con il motto **"Shape the Future of the Fitness Industry"**, il summit ha visto la partecipazione di relatori di fama mondiale, esperti internazionali e professionisti del settore, tutti impegnati a condividere esperienze, conoscenze e visioni per il futuro. Un'**occasione unica per discutere dei temi più attuali riguardanti la salute, il fitness e il benessere**, ma anche per fare il punto su come il settore stia evolvendo e adattandosi alle nuove sfide globali.

Un'occasione di networking e crescita

L'evento ha rappresentato non solo un'opportunità di aggiornamento professionale, ma anche un'importante **occasione di networking**.





I partecipanti hanno avuto modo di scoprire le **ultime novità** del settore, ascoltare **interventi stimolanti** e condividere le proprie esperienze con i colleghi e i leader del fitness mondiale.

Un contributo importante alla crescita del settore

La presenza di FitActive al summit, rappresentata dalla nostra Responsabile Commerciale e Marketing, **Martina Rinaldo**, è stata un'occasione per contribuire alla crescita e all'internazionalizzazione del mercato della salute e del fitness, **condividendo la nostra visione e le nostre esperienze**.

Essere parte di un evento di tale portata è **stato un riconoscimento importante per FitActive**, che continua a distinguersi come leader nel settore, sempre attento alle evoluzioni e alle innovazioni che caratterizzano il mondo del fitness.

FITACTIVE WORLD

MOTIVAZIONE E PASSIONE: IL FITNESS SECONDO CAROLINA DALLARI



Dopo il grande successo della nostra precedente intervista, siamo felici di tornare a parlare con Carolina Dallari, brand ambassador di FitActive, per esplorare nuovi aspetti del suo percorso di benessere e fitness. Scopriamo insieme le sue riflessioni!

Quest'anno hai introdotto qualche nuova abitudine nel tuo allenamento o nella tua routine quotidiana? Cosa ti ha spinto a fare questi cambiamenti?

Quest'anno ho aumentato la frequenza dei miei allenamenti: **da inizio anno mi alleno 5 giorni a settimana**. La palestra è ormai un'abitudine per me, paragonabile alla routine del lavoro, e **mi fa sentire davvero bene**, mi dà carica ed **energia** per affrontare le giornate.

Oltre all'allenamento fisico, come ti prendi cura della tua salute mentale e emotiva? Ci sono pratiche o attività che ti aiutano a mantenere l'equilibrio?

Oltre all'allenamento fisico, **mi prendo cura della mia salute mentale guardando video su YouTube di benessere mentale e crescita personale**. Cerco, nel mio piccolo, di mettere in pratica i consigli che trovo utili per mantenere un equilibrio nella mia vita quotidiana.

Cosa rappresenta per te il concetto di "equilibrio" tra impegno fisico e momenti di svago o relax? Come fai a mantenere un giusto equilibrio tra le due cose?

L'equilibrio per me è integrare la palestra in una routine definita, riservando momenti specifici all'allenamento senza togliere tempo al lavoro o allo svago. **Durante il weekend mi concedo momenti di relax e anche una maggiore libertà alimentare.**

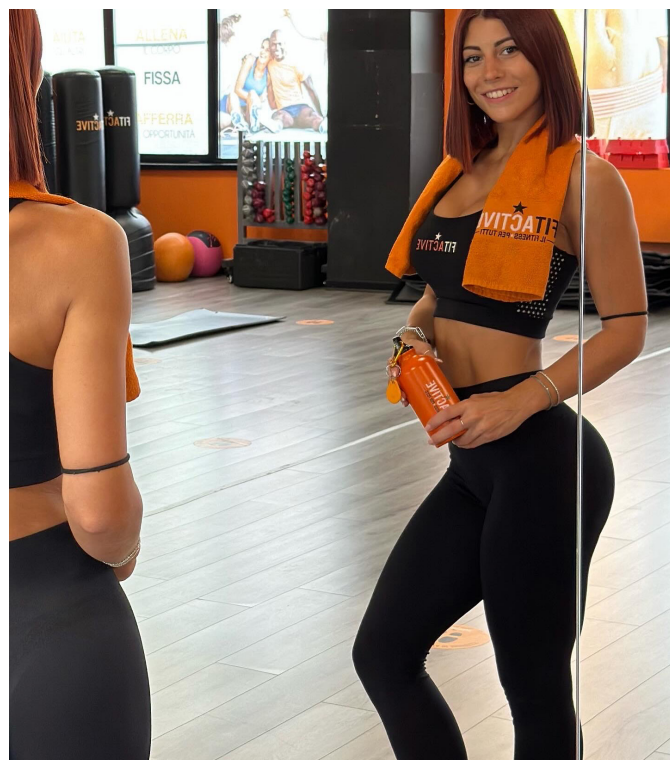


Il fitness è spesso visto come un percorso individuale, ma come pensi che la dimensione sociale e il supporto della community influiscano sui risultati e sulla motivazione? Hai esperienze concrete che puoi condividere al riguardo?

Devo essere sincera, **io preferisco allenarmi in autonomia**, con le mie cuffie, ritengo che quell'oretta al giorno sia proprio "il mio momento" ma **riconosco l'importanza del supporto della community**. La possibilità di spronare gli altri, ricevere feedback e vedere i progressi degli altri mi motiva a fare sempre meglio. Anche ricevere messaggi da persone che, grazie ai miei contenuti, si sono iscritte in FitActive e stanno migliorando il loro benessere, è una grande soddisfazione.

Qual è la parte più gratificante del tuo lavoro come brand ambassador per FitActive? E come questa esperienza ha influenzato la tua visione sul mondo del fitness?

Il lavoro con FitActive mi gratifica su due livelli. Le **relazioni umane** in primis, perché collaboro con un team di persone splendide, sempre supportive e vicine sin dall'inizio, è per me una soddisfazione enorme. In secondo luogo **il riconoscimento**. È gratificante vedere come le persone mi colleghino immediatamente al brand FitActive. Ricevere feedback positivi e sapere di poter ispirare altri è estremamente motivante.



Infine, se dovessi dare un consiglio a chi si avvicina al fitness per la prima volta, quale sarebbe la chiave per iniziare in modo sostenibile e, soprattutto, divertente?

Il mio consiglio è di **iniziare con piccoli passi** e di **ascoltare sempre il proprio corpo**. Se c'è un giorno in cui non avete voglia di allenarvi, non è un problema: non cade il mondo e non succede nulla. Quello che consiglio spesso è di iniziare con un amico o un'amica, perché il primo approccio alla palestra può essere un po' imbarazzante. All'inizio non si sa bene dove mettere le mani, ed è normale. Affidarsi a un personal trainer può essere un'ottima scelta, perché aiuta a costruire una scheda personalizzata e vi insegna sia la corretta esecuzione degli esercizi sia ad usare gli attrezzi in sala. Poi, **una volta che si iniziano a vedere i primi risultati, diventa tutto più naturale e si prende sicurezza**.

I NOSTRI CORSI

RITMO FIT DANCE™: LA FUSIONE PERFETTA DI DANZA E FITNESS



Se sei alla ricerca di un **modo divertente ed energico per allenarti**, Ritmo Fit Dance™ è il corso che fa per te. Questo innovativo programma di allenamento unisce i movimenti di **danza brasiliana** e internazionale per offrire un'esperienza vivace, coinvolgente e, soprattutto, divertente. Ideale per tutti i livelli di fitness, Ritmo Fit Dance™ non è solo un modo per migliorare la tua forma fisica, ma anche per immergerti nella cultura vibrante dei ritmi brasiliani. Scopri di più su questo corso che sta conquistando tutti!

Un allenamento completo per corpo e mente

Ritmo Fit Dance™ non è solo un'attività fisica, è una vera e propria **esperienza che coinvolge corpo e mente**. I benefici fisici sono evidenti: tonificazione muscolare, miglioramento della resistenza cardiovascolare, perdita di peso e un incremento generale dell'energia. Ma non è solo il corpo a trarne vantaggio. Questo corso aiuta a **ridurre lo stress**, a migliorare l'autostima e promuove un senso di benessere generale, grazie al rilascio di endorfine che stimolano il buonumore e la motivazione.

Un corso accessibile a tutti

Quello che rende Ritmo Fit Dance™ davvero speciale è la sua **accessibilità**. La combinazione di ritmi brasiliani e internazionali permette di adattare la lezione a **tutti i livelli di fitness**.





Le coreografie sono facili da seguire, ma possono essere modificate per aumentare l'intensità o renderle più facili, a seconda della condizione fisica del partecipante. In questo modo, chiunque può partecipare e progredire a proprio ritmo, rendendo il corso **adatto sia ai principianti che agli atleti più esperti**.

La struttura della lezione: un mix di energia e divertimento

Ogni lezione di Ritmo Fit Dance™ si articola in tre fasi principali: un **riscaldamento iniziale** per preparare il corpo, una fase centrale dinamica con **esercizi coreografici alternati a variazioni di intensità**, e infine un cooldown o stretching per rilassare i muscoli e favorire il recupero. La durata media di una lezione è di circa 45-60 minuti, durante i quali i partecipanti sono immersi in un'atmosfera positiva, energica e coinvolgente, grazie alla musica che accompagna ogni movimento.

Come Integrare Ritmo Fit Dance™ nella Tua Routine

Per ottenere i migliori risultati, si consiglia di partecipare a Ritmo Fit Dance™ almeno **due volte a settimana**. Questo permette di ottenere un buon equilibrio tra allenamento, recupero e progressi fisici. Il corso può anche essere facilmente integrato in una routine di allenamento più ampia, combinandolo con esercizi di forza o altre attività cardiovascolari, per **migliorare ulteriormente la resistenza e la coordinazione**.

Inizia il tuo viaggio con Ritmo Fit Dance™ e lasciati travolgere dalla danza, dal fitness e dal divertimento!



LA CRONO-NUTRIZIONE: MANGIARE AL MOMENTO GIUSTO PER OTTIMIZZARE LE PRESTAZIONI



La **crono-nutrizione** è una delle tendenze emergenti nel mondo del benessere e del **fitness**, e se non ne hai ancora sentito parlare, è il momento giusto per scoprire di cosa si tratta. Si basa sull'idea che il momento in cui mangiamo possa influenzare direttamente la nostra salute, il nostro metabolismo e le prestazioni fisiche.

Non è solo una questione di cosa mangiamo, ma quando lo facciamo. In questo articolo, esploreremo come applicare i principi della crono-nutrizione nella tua **routine per ottimizzare l'energia, migliorare i risultati in palestra** e, perché no, **sentirsi meglio durante la giornata**.

Cos'è la crono-nutrizione?

La **crono-nutrizione** si fonda sul concetto che **ogni pasto assunto al momento giusto** può influire positivamente sul metabolismo e sulla performance fisica. Questo approccio si basa su ritmi biologici e ormonali che regolano il nostro corpo in base all'ora del giorno.



Ogni fase della giornata presenta **specifiche esigenze nutrizionali**, e la crono-nutrizione insegna a sincronizzare l'alimentazione con i bioritmi naturali del corpo. Mangiare in momenti strategici della giornata non solo aiuta a migliorare la digestione e il metabolismo, ma può anche ottimizzare l'energia e la capacità di recupero muscolare.

Il momento giusto per mangiare

Si parte dalla **colazione**, il primo pasto della giornata che dovrebbe essere **ricco di carboidrati complessi, proteine e grassi sani** per darti l'energia necessaria per affrontare la giornata. Il **pranzo** invece, rappresenta il momento ideale per assumere una **buona dose di proteine e carboidrati per sostenere il metabolismo e prepararsi per un allenamento pomeridiano**. Gli **spuntini** tra i pasti sono fondamentali per **mantenere il metabolismo attivo** e prevenire i cali di energia, meglio se bilanciati da proteine e fibre. Infine, la **cena**, quando i ritmi del corpo iniziano a rallentare, dovrebbe essere più leggera, con un focus sulle **proteine per favorire il recupero muscolare durante il sonno**.



Un approccio strategico al cibo

Incorporare la crono-nutrizione nella tua routine non significa fare diete rigide o sacrifici estremi, ma semplicemente adattare la tua alimentazione ai ritmi naturali del corpo. Sfruttando il potere del "quando mangi", puoi migliorare le tue prestazioni, velocizzare il recupero muscolare e sentirti più energico durante la giornata.

Non dimenticare che ogni corpo è diverso, quindi l'ascolto delle tue necessità e preferenze resta fondamentale per trovare il giusto equilibrio. Mangiare al momento giusto è una strategia potente, e con la crono-nutrizione potrai ottenere risultati migliori, più velocemente e con maggiore consapevolezza.

FITACTIVE OPENINGS

NUOVE APERTURE FITACTIVE MARZO 2025



Marzo si apre con **un'onda di novità per FitActive!** Questo mese, siamo entusiasti di annunciare l'apertura di ben **quattro nuove strutture**, che segneranno un ulteriore passo nel nostro percorso di espansione. Tra **Svizzera e Italia**, FitActive continua a crescere, portando la qualità e l'innovazione dei nostri centri fitness a nuove città e regioni.

Bellinzona e Vezia: FitActive arriva in Svizzera

Siamo felici di annunciare l'apertura di **due nuovi centri in Svizzera**, a **Bellinzona e Vezia**. Queste aperture rappresentano un importante traguardo per FitActive, che da sempre punta a portare la sua proposta di benessere e fitness in contesti internazionali. I nuovi centri offriranno una **vasta gamma di servizi**, dai corsi di gruppo agli allenamenti personalizzati, con spazi moderni e attrezzature all'avanguardia.

Udine Baldasseria: un nuovo punto di riferimento in Friuli Venezia Giulia

FitActive si espande anche in **Friuli Venezia Giulia** con l'apertura della nuova sede a **Udine Baldasseria**. Questa struttura è pensata per soddisfare le esigenze di chi cerca uno spazio moderno e ben attrezzato per allenarsi, migliorare la propria forma fisica e dedicarsi al benessere.





Roma Colombo: l'espansione nella capitale continua

Roma si arricchisce di un nuovo centro FitActive nella **zona Colombo**, una delle aree più vivaci e strategiche della capitale. Con questa nuova apertura, FitActive porta la sua proposta di allenamenti funzionali, corsi di gruppo e servizi personalizzati a tutti coloro che desiderano prendersi cura del proprio corpo in un **ambiente moderno e accogliente**.

Modena Corassori: una nuova sede per i Modenesi

Con l'apertura a **Modena Corassori**, FitActive continua a crescere in **Emilia Romagna**, consolidando la sua presenza sul territorio. Il centro di Modena Corassori rappresenta non solo un'opportunità per migliorare la propria forma fisica, ma anche un **luogo dove la community FitActive potrà crescere e prosperare**.

Marzo si conferma così un mese di grande espansione per FitActive, con nuove aperture che portano il nostro brand in nuove città e nuove comunità. **Siamo entusiasti di accogliere nuovi membri in queste splendide location e di continuare a crescere insieme a voi!**

L'OROSCOPO DI BEN



Marzo è il mese in cui i Pesci devono mettere da parte la loro solita tendenza a vivere nel “loro mondo” e concentrarsi di più su quello che accade intorno a loro, soprattutto in palestra. Con la primavera che si avvicina, è il momento perfetto per **fare un po' di ordine tra le emozioni e iniziare a muoversi...** o almeno provarci. Caro segno dei Pesci, ecco cosa ti riserva il mese di marzo!

Allenare la socializzazione

La tua vita sociale a marzo potrebbe sembrare un po'... **confusa**. In palestra, la tua aura potrebbe sembrare misteriosa, e mentre tutti cercano di socializzare con te, tu sarai probabilmente impegnato a guardare l'ultimo video su Instagram o a meditare sulla tua esistenza. Non che ci sia niente di sbagliato nel prendersi una pausa dalle chiacchiere post-allenamento, ma magari prova a interagire un po' di più con gli altri. Non è detto che una conversazione sulla routine di allenamento debba sembrare una riunione di lavoro, Pesci. **Sii un po' più presente**, e se proprio non ce la fai, almeno scambia qualche sorriso tra una serie e l'altra.

Marzo ti sfida a uscire dalla tua comfort zone, Pesci, e a fare qualcosa di diverso. È il momento di concentrarti un po' di più sul corpo e non solo sulla mente. La palestra è il posto giusto per farlo, quindi smetti di farti trasportare dalle emozioni e inizia a lavorare per ottenere risultati concreti. Con un po' di impegno (e anche un pizzico di follia), questo mese potresti davvero sorprenderti. **Basta solo smettere di pensare troppo e iniziare a muoverti.**





PESO LEGGERO... NELLE TUE TASCHE!

I Pesci sono noti per la loro generosità, ma attenzione: questo mese, Marte ti spinge a spendere un po' troppo, magari comprando quelle nuove scarpe da ginnastica che promettono di farti correre sul tapis roulant come un ghepardo. **Non esagerare, Pesci.** Il tuo portafoglio potrebbe iniziare a piangere prima che tu riesca a fare un altro squat. Fai attenzione a dove metti i tuoi risparmi e magari investi in qualcosa che possa davvero migliorare la tua performance in palestra.



AMORE E CAPOEIRA

In amore, caro Pesci, le cose si fanno fluide come il tuo allenamento di stretching, che però rischia di essere un po' troppo "lento" se non ci metti la giusta energia. **Potresti essere più sensibile del solito**, ma questa sensibilità non ti aiuterà a conquistare chi ti interessa se ti rifugi sempre dietro una coperta, a guardare Netflix (e nemmeno con una buona dose di abbronzatura artificiale). È il momento di fare il primo passo, anche se il pensiero di sudare un po' ti fa storcere il naso. Forse una sessione di Ritmo Fit Dance™ ti aiuterà a scioglierti un po', e magari farti scoprire che anche il cuore può battere forte come i ritmi brasiliani!

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

