VIAGGIO NEL MONDO DEL FITNESS

"Enterprise" e "Canguro": palestre del benessere psicofisico

Fitness, ovvero, "star bene". Un termine coniato in America e che negli ultimi 20 anni è diventato anche sinonimo di tante altre cose, e cioè, occupazione, business, aggregazione. Una sorta di rivoluzione sociale, praticamente. E, tutto ciò, grazie anche ai media che hanno fatto da catalizzatori rispetto a questo processo di crescita. Da qui anche il boom delle palestre nella nostra area a Nord di Napoli, con sempre più persone pronte a dedicare due ore della propria giornata all'attività sportiva indoor. Insomma, un universo certamente interessante, che, da questo mese, abbiamo deciso di esplorare.



Una fase dello spinning

Prima tappa del nostro viaggio è il complesso "Enterprise" di via Da Vinci a Melito. Qui ci accoglie il manager Leonardo De Pasquale che, insieme a Giovanni Ruggiero, è anche il direttore tecnico di questa realtà sportiva, nata solo 5 anni fa ma cresciuta in misura notevole.

Signor De Pasquale, come spiega il successo di questa intuizione imprenditoriale?

"Beh, i fattori da tenere in considerazione sono tanti. Innanzitutto la posizione logistica. La palestra è facilmente raggiungibile da tutti i comuni dell'area nord di Napoli e, a differenza di altre, si snoda su una superficie molto ampia e molto illuminata dalla luce naturale. Poi bisogna considerare che abbiamo fatto, in questi anni, una selezione di utenti cercando di "pescare" il meglio sotto l'aspetto qualitativo. Naturalmente, per parte nostra, abbiamo sempre offerto il massimo della professionalità, dotandoci di attrezzature all'avanguardia e di istruttori qualificati".

Quali sono i vostri ambiti di attività?

"Mah, c'è lo spinning, attività inventata negli anni '80 dal triatleta sudafricano Goldberg e che sta riscotendo tantissimo successo tra giovani e meno giovani per il fatto di essere una sorta di ciclismo simulato indoor; poi il corpo libero, i balli latino americani sia di coppia che di gruppo, l'aerobica, la danza classica e moderna, ma anche le arti marziali (settore karate). Inoltre, svolgiamo anche programmi di ginnastica per persone che debbono perdere peso. E, in tale ottica, negli ultimi mesi, abbiamo installato una sofisticatissima apparecchiatura denominata beauty box. Essa consente di fare esercizi di ginnastica passiva partendo da una temperatura del box di circa 35 gradi centigradi. Attraverso una serie di sedute viene assicurata la perdita di massa grassa in modo omogeneo e in tutte le parti del corpo. Insomma, una vera e propria perla della tecnologia".



Attrezzi "cardio" Tecnogym

Quali sono i vostri obiettivi a breve e medio termine?

"Per la settimana che va dal 7 al 14 febbraio, in collaborazione con la palestra Energy Planet stiamo promuovendo una singolare iniziativa proprio inerente il fitness. L'abbiamo intitolata "Ama il tuo corpo come il tuo amore". Essa consiste nel fatto che, per una settimana, tutte le persone innamorate e le coppie (sposate e non), possono entrare gratuitamente in palestra e svolgere la loro ora di ginnastica sotto la guida dei nostri istruttori. Speriamo sia un'iniziativa gradita dall'utenza.

Per quanto concerne il resto, posso dire che il nostro centro è da sempre proiettato a garantire un'offerta di servizi sempre più avanzata sotto il profilo scientifico e tecnologico".

* * *

Quando si parla di fitness nella zona compresa tra **Villaricca e Giugliano**, la prima parola che viene in mente ai cittadini è "Palestra Canguro". Correva, infatti, l'anno 1977, quando il maestro di tae kwon doo Antonio Napolano fondò un centro che a Villaricca rappresentava la prima realtà sportiva indoor. Da allora ad oggi, nonostante il boom delle palestre, il maestro Napolano ha saputo mantenere alta la sua risposta tecnica alla domanda, da parte delle giovani generazioni, di far sport in maniera sana e corretta. E non solo. In questi anni il centro si è potenziato, al punto che, nel '95, è diventato un'attività imprenditoriale vera e propria. "Dai 40 iscritti degli anni ottanta - spiega Antonio Napolano – siamo arrivati agli oltre 100 utenti di oggi". Qualcosa, però, è cambiato da allora… "Certo – risponde lui - . Nel '95 abbiamo potuto fare il salto di qualità e passare da una struttura di dimensioni medie ad una di oltre 1000 metri quadri complessivi. E, in tale ottica, mi preme ricordare che abbiamo redatto un progetto per ampliare questo centro di via Marchesella di altri 200 mq.".

Maestro, quali sono le attività svolte in questo centro?

"Si va dal fitness, che comprende una serie di discipline specifiche, quali aerobica, step, total body workout, push pump, circuit training, pesistica, body building, corpo libero, ginnastica dimagrante, posturale e correttiva, alla difesa personale, al tae kwon doo. Ma da noi si praticano anche avviamento allo sport per i bambini dai 3 ai 6 anni, danza moderna, jazz funk e balli latino americani".

In quante sale si articolano tutte queste attività?

"Ne abbiamo 4, molto spaziose e funzionali a cui si aggiunge anche una sauna, oltre agli spazi per i cosiddetti comforts, e cioè bar, segreteria, spogliatoi".

Ma parliamo di fitness, quali sono i vostri programmi?

"Questa disciplina, che già abbiamo iniziato a sviluppare dal 1997, nelle ultime settimane ha ricevuto un ulteriore impulso, grazie all'installazione delle ultramoderne attrezzature Tecnogym della linea "Isotonici". Si tratta di un'impiantistica che consente di ottenere risultati eccellenti essendo incentrata sull'ultimissima generazione di attrezzi prodotti da questa azienda leader del settore. L'esserci dotati di questi strumenti ci consente, oggi, di poter affermare di essere tra le palestre più avanzate della nostra area Nord di Napoli. E tutto ciò è stato possibile grazie al fatto che sempre più persone stanno iniziando ad amare il fitness e, di conseguenza, anche quei centri in cui si lavora con professionalità e trasparenza".

La vostra attività che consegue risultati agonistici sempre più importanti è il tae kwon doo.

Qual è il segreto di queste vittorie in campo nazionale ed internazionale?

"Alla base c'è un duro lavoro dei ragazzi che seguono in modo serio e puntuale il programma impostato da me e dai miei due figli, Nicola e Giuseppe, entrambi nel giro della nazionale italiana. Ad oggi il gruppo è di notevole spessore e stiamo lavorando per portare qualcuno dei nostri alle prossime olimpiadi".

Qualche nome?

"Preferirei non farne, ma solo per una questione di scaramanzia".

Eva Luna

Calcio

Serie C2, il Giugliano mantiene il primato

I Gialloblù di Mister Leonardi battono il Catanzaro nello scontro diretto in vetta alla classifica del girone C del campionato professionistico di serie C2 e mantengono, nelle gare successive, tre punti di vantaggio sui calabresi. In graduatoria, però, dopo la vittoria a Catanzaro, si è inserita al 2° posto la formazione pugliese del Martina, allenata da Mister Chiancone (ex Giugliano). In virtù di ciò la classifica vede il Giugliano 1° con 41 punti, il Martina 2° con 40 e il Catanzaro 3° con 38.

Tennis tavolo

Gallucci trionfa a Melito



Eddy Gallucci, 29 anni, napoletano, qualche settimana fa si è aggiudicato il primo torneo amatoriale di tennis tavolo "Città di Melito", organizzato dai circoli poltici CCD e Azione Giovani. Nella finale, disputatasi alla scuola Aleramo, ha battuto in 4 set il consigliere comunale PPI Venanzio Carpentieri.

Mondo chat

La normalità? Mettiamola tra virgolette...

Ben ritrovati lettori,
il primo mese del nuovo anno è ormai terminato, ma…com'è iniziato questo 2002? L'anno magico, quello dal numero che, comunque lo si legga, non cambia?? Per quel che riguarda me, vi dirò, abbastanza discretamente! Anzi, più sentiti che mai questi giorni di festa, e, a pensarci bene, mi sa che devo ringraziare la "nostra cara chat". Ora vi racconto. Ricordate la mia disillusione dopo il flop di Hombre? Per fortuna, e questa volta è proprio il caso di dirlo, che la mia testolina sgangherata non mi abbandona mai. Infatti, in questi giorni, mi ha suggerito di intraprendere subito una nuova conversazione, ma…mi sembra che vi accennai di Marzianopartenopeo??? Sì, sì certo, beh, è proprio lui che farà ricredere anche i più pignoli e scettici sul presunto senso effimero delle chat. Avevo appena chiuso la conversazione con il "vecchiaccio" ed ero talmente delusa e amareggiata, quando una finestra mi si è aperta con uno squillante "Ciao!!!!!!!". Non vi dico la mia reazione, ho iniziato a cantargliene di tutti i colori, neanche fosse stata colpa sua, ma lui, invece di mettermi a tacere e dirmi quanto fossi stata scorbutica e screanzata, mi ha ascoltato e, con modi cortesi, ha fatto sì che io gli raccontassi tutta la mia storia. Ciò ha fatto in modo che, senza che neanche ce ne accorgessimo, scattasse fra di noi un rapporto di fiducia. Abbiamo, quindi, iniziato a scherzare e raccontarci di noi. Sapete…, le classiche domande di rito per incasellare la persona. Ad un certo punto lui mi dice:" Sono contento tu sia così "normale", le persone "normali"sono le più intriganti", io subito di rimando gli ho risposto: "E chi ti dice cos'è la normalità?". E lui: "Infatti, l'ho messa tra virgolette! Ciò che viene considerato normale a volte è solo conformismo, ma permette ad ognuno di nascondersi e controllare meglio la situazione".

Ma, a un certo punto, tutte le sue convinzioni è come se fossero traballate e mi dice" Io faccio parte della non normalità". Marzianopartenopeo è un dolcissimo ragazzo di 26 anni, studia giurisprudenza, ha la passione per il cinema e i fumetti, ha i suoi bei difetti come tutti e soffre di distrofia. "Sai quanti mi conoscono e poi…, quando, per ovvie ragioni, anche pratiche, gli dico di me, mi guardano con aria affranta e aggiungono :"Proprio tu, che sembri un ragazzo così normale, com'è possibile?". In quel momento sembra che ti vogliano fare un complimento, ma ti offendono e subito esci dal loro concetto di normalità. Tu cosa pensi che sia la normalità?". E con questa domanda si chiude la conversazione.

Spesso, parlando, conosciamo gli altri; ma solo di raro abbiamo l'opportunità di conoscere noi stessi dalle chiacchierate on line.

Eva Luna
(4 – continua)

By night

L'ultima moda: i *baretti* di Napoli



Nottambuline e nottambulini napoletani, eccoci al nostro appuntamento.
Cominciamo subito con una novità: il "Malecon", in località Varcaturo, struttura di classe che ospita, il sabato, serate degne dei famosi venerdì del "Baghdad".
I Pr sono gli stessi, per la maggiore, e la musica è d'élite. Sabato vip anche all'Harem Cafè a Napoli, dove si può incontrare anche Alessandro & family. Le public relations sono affidate ai Montecarlo Group e all'ormai "mitico" Marino Ferrara.
Per chi, invece, preferisce un sabato diverso, a Napoli è nata una nuova moda: quella di andare per i baretti . Si parte alle 24,00, con appuntamento a piazza San Pasquale o piazza dei Martiri, e si fanno varie tappe in tutti quei localini carinissimi che il centro ci offre. Locali dove si può ballare , bere, ascoltare musica dal vivo. Ed è così che arriviamo al "Solo" in via Poerio, dove si inizia il riscaldamento. Poi si passa allo "Smoove", in cui si carbura (ma non troppo) con gli ottimi "Cuba Libre". E, al clou della serata, cioè verso l'1,30, si va al "Loorna Doné". Qui la musica è coinvolgente, i fighi non mancano e le belle fanciulle neanche.
Alle 4,15, poi, tutti al bar Riviera, per gustare, prima del ritorno a casa, un ottimo e mitico buondì notte.
La domenica, invece, italian night al "Musik" a Mergellina, con la simpatia di Ale Papadia. Per chi, invece, non fosse stanco di ballare al ritmo della musica commerciale, la domenica è al "First Lady" con la formula mangia e bevi a soli 10 euro.
Per questo mese è tutto, caro popolo della notte, visto che molti di noi portano ancora i "postumi" del capodanno.
Al prossimo appuntamento…

Véronique

MONDO SPORT
ARTICOLI SPORTIVI
CACCIA e PESCA SUB
HARLEM'S Jass Lotto
FILA DIADORA
Via Starace 55 (P.co 7 Pini) Tel. 081/8958220
GIUGLIANO - NAPOLI

CURGE' S.r.l.
CREAZIONE IN PELLE
Corso Europa, 373
Tel. 894.76.51 - Fax 506.80.79 VILLARICCA (NA)

Ristorante Pizzeria
Vesuvio
di Antonio Mauriello
Via S. Francesco a Patria, 14
GIUGLIANO (Na)
Tel. 081/8949330

NAPOLITANO
SHOW ROOM BY GIADA
CENTRO COLORI
Giada s.a.s.
di Napolitano Pasquale & Figli
Sedi:
Via Provinciale Mugnano-Giugliano
Mugnano (Na)
Tel. e Fax 081/5062987
CENTRO COMMERCIALE "CITTÀ MERCATO"
Via Circum. Esterna
Mugnano (Na)
Tel. e Fax 081/7452114

LA SICUREZZA s.r.l.
ISTITUTO DI VIGILANZA PRIVATA
Sede legale Napoli, Largo Catarina Volpicelli n. 10
Centro Operativo Tel. 081.701.31.52 - 702.18.41
Amminisrazione e Fax Tel. 081.701.24.03 - 701.25.79

Si impartiscono lezioni di pianoforte.
Per informazioni rivolgersi a:
Francesca Panico
081/5445544
081/8952424

R.I. SUD s.n.c.
SPINA
di Spina R. & C.
PAVIMENTI - RIVESTIMENTI - ARREDO BAGNO
RISCALDAMENTO - IDRAULICA - CONDIZIONAMENTO
VIA MARCHESELLA, 32 GIUGLIANO (NA)
TEL. 081.894.61.46 - 081.506.99.40 FAX 081.894.87.28