VIAGGIO NEL MONDO DEL FITNESS *(seconda puntata)*

Tutti in forma all'Harlem di Qualiano



Una fase dello spinning

1, 2, 3 e vai.. Tutti in forma nelle palestre di periferia! La moda impone ventri piatti, fianchi snelli e cosce affusolate. L'estate ce lo chiede, uomini e donne. Bando ai rotolini di grasso e ai pettorali appannati, è ora che il fisico diventi bestiale. O quantomeno bisogna almeno provarci. Il boom di iscrizioni che in questo periodo si registra nelle palestre la dice lunga sull'esigenza di apparire in forma in vista del cosiddetto "esame bikini". Insomma la primavera è proprio il tempo per armarsi di costanza, limitare le calorie e andare a sudare in palestra. Smaltire tossine e chili superflui è obbligatorio prima di mettersi in mostra sulla spiaggia e nelle piscine. Ma è bene non cadere nell'errore di considerare mente e corpo come parti separate, il benessere invece deve essere psico-fisico. Senza gratificazione per la mente, il sacrificio diventa insostenibile anche per gli stakanovisti del fitness.

Per farla breve vale sempre il vecchio detto "Mente sana in corpo sano". Ecco perché le palestre attrezzano zone anche per il relax, nelle quali si può chiacchierare e fare salotto con gli amici dopo le fatiche sul tappeto e nelle sale attrezzi. E alla Harlem di Qualiano hanno pensato a tutto. La palestra di via Rosselli, diretta da Mimmo Licciardiello e Pasquale Palma, conta su tre sale funzionali e attrezzate per varie specialità. Basta dare un'occhiata al fitto calendario e ritagliarsi almeno due ore di ginnastica, tre volte a settimana: Aero Fight, Step, Spinning, Body building, Aerobica e Circuito sotto lo sguardo vigile e ed esperto di diplomati Isef . Ma c'è anche la possibilità di imparare i segreti delle arti marziali con i corsi di Kung fu tradizionale e Sanda, diretti dal maestro Maurizio Di Benedetto.

La difesa personale e la salute del corpo diventano l'obiettivo principale del corso di punta della palestra, frequentato da numerosi campioni italiani della Boxe cinese e delle varie forme di Kung fu tradizionale, a mani nude e con le armi.

Ma all'Harlem l'allenamento risulta efficace anche perché è all'insegna del divertimento e del relax.

Ad accogliervi all'ingresso c'è il sorriso di Anna, che gestisce le iscrizioni e prepara un ottimo caffè nella zona bar. Dopo le fatiche sul tappeto, arriva il momento doccia nei confortevoli spogliatoi.

Dopodiché gli atleti in erba si rilassano in una saletta accogliente, arredata con tavolini e seggiole dove chiacchierano con gli amici.

Un vero toccasana e uno dei punti di forza della palestra, aperta tutti i giorni e inaugurata due anni fa.

Un centro che si è guadagnato già una bella clientela giovane anche grazie alla sue le moderne attrezzature.

C'è, inoltre, da dire che il centro attrae anche le signore che chiedono programmi mirati per perdere peso e sedute di elettrostimolazione per riattivare la circolazione, ottimo coadiuvante per combattere l'insidiosa cellulite che affligge anche le più giovani.

Tonia Limatola

Calcio

Giugliano 2°

Dopo due mesi di primato in classifica, i gialloblu di Mister Leonardi devono cedere il passo al Martina. Il sorpasso è avvenuto alla 24ª giornata. Nel girone C della serie C2 era in programma il derby tra Giugliano e Puteolana. Al Giugliano è costato caro il pareggio in terra Flegrea, perché la concomitante vittoria del Martina sul Paternò ha portato i pugliesi a 47 punti contro i 46 del Giugliano. E, da ora fino a maggio, sarà un lungo sprint in cui ci sarà da tenere d'occhio anche Igea e Paternò.

Taekwondo

Un 13 d'oro per il Centro Canguro

Cinque ori, quattro argenti ed altrettanti bronzi. In totale sono ben 13 i podi individuali conquistati dagli atleti del Centro Sportivo Canguro di Giugliano al recente campionato internazionale di taekwondo di Varese. Sul gradino più alto del podio sono saliti Giuseppe Napolano (categoria –58 kg), Giuseppe Marzano (- 42 kg), Alessandro Esposito (-39 kg), Mirko Porcaro (- 51 kg) e Vincenzo Iasevoli (-58 kg). Medaglia d'argento per Vincenzo Coppola (+ 80 kg), Melania Zonfrillo (-47 kg), Armando Cardillo (- 63 kg) e Danilo Errico (-59 kg). Terzo gradino del podio, infine, per Giovanni D'Angiò (-68 kg), Enzo Vitolo (-54 kg), Giuseppe De Carlo (+ 78 kg) e Luigi Di Palma (-54 kg). Questi ottimi risultati individuali hanno consentito al Centro Canguro di classificarsi al terzo posto nella classifica a squadre, mentre doppia soddisfazione c'è stata per Giuseppe Napolano, che, all'oro individuale, ha aggiunto anche il titolo di miglior atleta della manifestazione. Insomma, un gruppo di ragazzi che ormai da molti anni sta dando delle grandi soddisfazioni al maestro Antonio Napolano, il quale, a sua volta, nonostante non sia proprio giovanissimo, di recente ha aggiunto al suo notevole curriculum sportivo l'acquisizione del grado di sesto Dan per le cinture nere.

Nuoto

Campionati italiani: Bombace cerca il bis

VILLARICCA – L'Olimpic Napoli Nord qualifica ben 9 ragazzi per i prossimi campionati italiani in programma ad Imperia il prossimo 8 marzo. Superano le qualificazioni con tempi ben al di sotto di quelli richiesti Angie Iorio, classe '89, nei 100 e 200 dorso e nei 200 stile libero; Marianna Della Corte, classe'89, nei 200 e 400 stile; Raffaella Severino, classe '87, nei 200 delfino. Alle tre nuotatrici si aggiungono ben 6 maschietti capitanati da Pasquale Bombace, campione italiano in carica nei 400 misti e addirittura record-boy nei 200 misti. Bombace, classe '87, gareggerà anche nei 200 dorso, nei 100 e 200 rana e nei 100 stile. Lo affiancheranno nella trasferta ligure Alessio Adamo, classe '85, che prenderà parte ai 100 e 200 dorso, 200 e 400 misti e ai 200 farfalla; Felice Divano, classe '86, iscritto ai 200 e 400 misti, nonché ai 100 e 200 rana; Raffaele Palma, classe '86, nei 200 e 400 misti, 200 delfino e 200 dorso; Biagio Liccardo, classe '88, nei 100 e 200 dorso. Completa il sestetto maschile Gianluca Maiello, classe '88, iscritto ai 100, 200, 400 e 1500 stile libero, 100 e 200 farfalla e 200 dorso.

Francesco Ferrara

PRIMO EMPORIO
Rivenditore Autorizzato
Nuova collezione primavera/estate
Via Napoli, 51 - Mugnano - Tel. 081 5714391

AURANI tipo•litografia dal 1979
dal 1979 in continua evoluzione
dal biglietto da visita al libro
fotocomposizione • videografica • selezione del colore
creazione logo • depliantistica
Via Selva Piccola, 25 • 80014 Giugliano (Na) • Tel. 081.894.62.86 • Fax 081.330.54.38 • e-mail: aurani12@virgilio.it

Arrivi giornalieri pasticceria siciliana
Algelo
Via Variante Alternativa 216/218 • Melito di Napoli • Tel. 081.3301236
Via Madonna delle Grazie - II trav. - 5/7 • Giugliano (Na)
e-mail: ciccarelli.m@tiscalinet.it - www.ciccarelli-m.it

VG
INDUSTRIA LAVORAZIONE DEL VETRO
VETRERIA GAGLIARDI
Amm.: Corso Italia, 36 - Marano (Na)
Stabilimento: Via S. Rocco, 297 - Marano (Na)
Tel. e Fax 081.576.30.59

PALESTRA POLIFUNZIONALE FILPJK CON
FITNESS EQUIPMENT by TECHNOGYM
ENTERPRISE SPORTING CLUB
Via Mugnano - Melito (NA)
angolo Via Leonardo Da Vinci
Tel. 081.710.27.03 - Cell. 0338.964.66.87

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

Grandi Magazzini
LE OFFERTE CHE CERCAVI:
UOMO - DONNA
BAMBINO - CORREDINI
NEONATI - INTIMO
ARREDO CASA
Corso Italia, 130 - MUGNANO (Na)
PARCHEGGIO GRATUITO

EUROGOMME
SALVATORE SCHIOPPA
al vostro servizio dal 1985
VENDITA E ASSISTENZA TECNICA
PNEUMATICI - CERCHI IN LEGA
Firestone - Kléber - Pirelli - Michelin - Bridgestone
CONVERGENZA - EQUILIBRATURA COMPUTERIZZATA
Corso Italia, 73 - MUGNANO (Na) - Cell. 338/9616115
NEI PRESSI DELLA CLINICA DEI FIORI

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
Amministrazione 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