

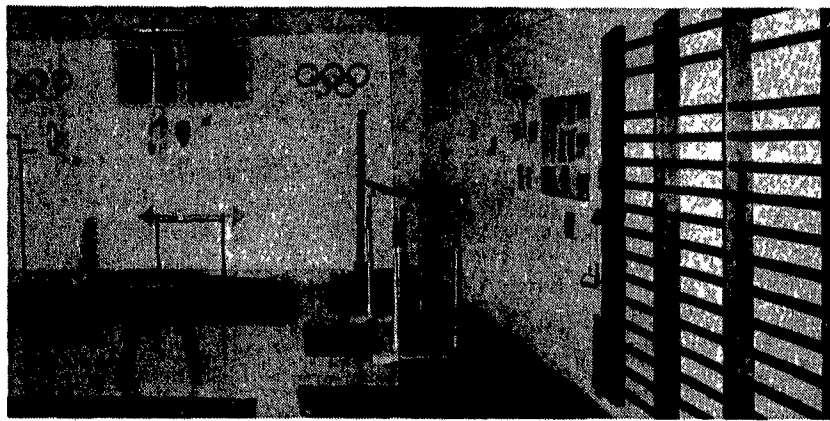
**SPECIALE
PALESTRE**

Con l'arrivo dell'autunno le palestre ed i centri sportivi della capitale si sono riaperti all'insegna del boom e della grande affluenza. I programmi e gli sport maggiormente praticati. I tecnici specializzati, le attrezzature d'avanguardia, gli arredi

E' partito il grande circo delle palestre

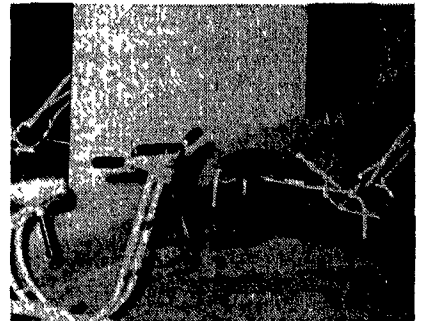
Perché un «servizio speciale» dedicato alle palestre e ai centri sportivi romani? I motivi sono tanti. In primo luogo perché si tratta di andare alla ricerca di un circuito altamente specializzato dove un numero sempre più crescente di utenti e di appassionati (sportivi, interessati alla linea estetica, amatori...) trascorre gran parte del proprio tempo libero. È un mondo nuovo e tutto da scoprire, che con il passare degli anni, ma in modo particolare nel corso dell'ultimo decennio, ha saputo attrarre un'agguerrita clientela. Un mondo che ha compiuto passi da gigante grazie al lavoro appassionato di quanti (tecnici, maestri dello sport, istruttori, manager) hanno visto in questo settore un nuovo modo di intendere non solo la pratica sportiva ma, principalmente, di organizzare luoghi di incontro per socializzare e dove trascorrere in relax il tempo libero. Andare in palestra è, forse, anche una moda. Ma curiamoci non è una di quelle mode legate alle stagioni ed agli «umori» di pochi iniziati. Il fenomeno che da diversi anni a questa parte sta investendo il settore ormai ha assunto dimensioni di un nuovo modo di vivere. Ed è difficile immaginare che l'importante circuito che a Roma, come altrove, è legato alle palestre ed ai centri sportivi, possa in un futuro più o meno lungo segnare il passo. Tutt'altro. I segnali recepiti fanno ben sperare che per questi centri sportivi il futuro non può che essere roseo, a tutto vantaggio di chi ci lavora e degli appassionati.

Le palestre ed i centri sportivi di Roma ammontano ad oltre un migliaio. Ogni giorno sono praticate da migliaia e migliaia di persone di tutte le età e di tutti i ceti sociali. Naturalmente la presenza più massiccia è costituita dai giovani, che, come si sa, hanno nello sport, sia esso agonistico, che dilettantistico, ed amatoriale, la più importante attività da tempo libero. Nello «speciale» di oggi presentiamo alcuni tra i più importanti nomi che operano a Roma in questo settore, che da qualche anno a questa parte sta facendo registrare un vero e proprio boom, destinato (e questa è la novità) a non finire nel prossimo futuro, ma ad evolversi verso forme sempre più nuove e ricercate. Quali sono i frequentatori delle palestre romane? «Qui da noi», risponde un tecnico che organizza l'attività di una delle più importanti palestre capitoline - ci vengono praticamente tutti. Un tempo la frequenza era piuttosto limitata alle fasce d'età più giovanili. Ma oggi gli utenti si sono moltiplicati senza distinzione di età e di sesso. «Naturalmente», continua il tecnico - proprio in conseguenza di questa varietà di utenza, i nostri programmi sono attivati a seconda del tipo di frequentatore, cioè se si tratta di un bambino, di un giovane più



interessato agli aspetti agonistici, o di una persona di una certa età che ama trascorrere nella palestra parte del suo tempo libero per curare in qualche modo la sua estetica e, spesso volte, i suoi acciacchi. La palestra moderna, quindi, ha una risposta per qualsiasi richiesta. Ecco perché è diventata anche il centro di incontro e di socializzazione per eccellenti atleti, molti dei quali sono presenti in questo «speciale» con proprie immagini pubblicitarie, presentano angoli-bar, ristoranti, saloni-giochi, nei quali si può accedere dopo le ore trascorse in palestra. Ma i centri sportivi si sono trasformati essenzialmente per la grande varietà di offerte che sono in grado di assicurare ai loro frequentatori. Prendiamo, ad esempio, il settore sportivo arricchito delle più popolari discipline sportive come la ginnastica artistica, le arti marziali, come il judo, il karaté, o gli sport di combattimento come la lotta. Non mancano sport individuali. Ecco quindi: abbondante l'offerta di body building e di aerobica, grazie ai quali nelle palestre e nei centri sportivi da qualche anno a questa parte è stato creato un vero e proprio ponte tra lo sport e il fantastico mondo della danza. Non è un paradosso o una esagerazione. Del resto, per rendersene conto basta affacciarsi brevemente in una qualsiasi palestra per vedere che i praticanti il più delle volte assomigliano più a ballerini. E questo è sicuramente un bene, in quanto significa cura del corpo, dei propri lineamenti e della propria estetica. «È vero», spiega una istruttrice - nelle nostre palestre si fa sempre più stretto il binomio sport e cura dell'estetica. E la gente, che accorre sempre più numerosa sta dimostrando di gradire un simile discorso. Guardiamo poi le strutture organizzative interne. Le palestre di oggi non sono più quei camerini freddi e a volte spogli dove anni addietro era una fatica trascorrere anche una decina di minuti per fare qualche flessione. Oggi tutto il settore si è trasformato. Ha fatto passi da gigante proprio dal punto di vista dell'architettura degli interni con ogni ambiente attentamente studiato e curato nell'arredo e nei confort. Le strutture specializzate, poi fanno il resto. E sono sempre più frequenti perché, le palestre dotate di attrezzature d'avanguardia, grazie alla quale ogni esercizio ginnico può essere svolto diciamo pure in allegria e con la certezza che alla fine i risultati saranno senza dubbio invidiabili. Per non parlare, poi delle saune e degli impianti (vasche per idromassaggi forzati, lampade abbronzanti) appositamente concepiti per la cura della bellezza del corpo. Si tratta di un discorso destinato non solo alle donne, come si potrebbe facilmente immaginare, ma a tutti. «Sì, è vero», precisano gli addetti del settore - finalmente l'uomo ha capito che per curarsi l'aspetto non deve andare solo dal barbiere. Frequentare una palestra o un centro specializzato per l'estetica è consigliabile a tutti perché avere una bella linea e un ottimo biglietto da visita non solo dal punto di vista della bellezza estetica ma anche ed essenzialmente per la propria salute. Tutto questo, naturalmente viene portato avanti da attenti programmi progettati da personale altamente specializzato, non esclusi i medici, che sono ormai presenti in tutte le palestre per visite preventive e di controllo.

La pesistica, una disciplina ancora giovane



Tra gli sport che vanno per la maggiore nelle palestre e nei centri sportivi, ce n'è uno che sta vivendo un particolare momento di vitalità, è la pesistica. Fino a qualche anno fa si era convinti, a torto, che questo sport fosse destinato a soggetti grassi e muscolosi, privi di bellezza estetica. Oggi questo falso tabù è stato definitivamente debellato. Intanto la pesistica è considerata la disciplina-base di tutti gli sport. Ma c'è di più. È stata «scoperta» anche dalle donne e dagli anziani. Le ragazze hanno verificato che il sollevamento pesi è una disciplina che fa molto bene al fisico, anche dal punto di vista della bellezza, e che può essere praticata anche a livello agonistico. Non a caso in America già da diversi anni si svolgono campionati nazionali riservati alle donne. In Italia sono sempre più frequenti i criterium e le gare di sollevamento pesi per ragazze. Sono segnali che la piacere sottolineano, in quanto dimostrano l'eterna giovinezza di quello che comunemente viene indicato come lo sport più antico praticato dall'uomo.

NIR GYM CLUB 84
Body building - Aerobica
Ginnastica ritmica - Judo - Karate
Nippon Kempo
Roma EUR NIR - Via Padre A. Grammatico, 30/36
Telefono 5981788

PALESTRA PUNTO GAMMA
● GINNASTICA Ritmica Artistica Generale
● Dinsagr-rinto
● PESISTICA
● DANZA
Insegnanti Isaf
Via delle Fornaci 143 145 Tel. 8383620

«Mezzaluna» la polisportiva di Mentana

LA TUA PALESTRA ALL'EUR
VIA DE RUGGIERO, 85 (30 MT. DA P.ZZA CADUTI DELLA MONTAGNOLA)
● BODY BUILDING ● FULL CONTACT ● SEMI CONTACT ● KUNG FU ● GINNASTICA DIMAGRANTE E MUSICALE ● STRETCHING
● SELF DEFENCE ● FREE STYLE ● BODY SCULPTURE ● DANZA MODERNA
Con un servizio di SOLARIUM UV a TRIFACCIALE MINI PISCINA IDROMASSAGGIO SOLARIUM UV a TOTAL BODY SAUNA FINLANDESE MASSAGGI DIMAGRANTI ED ESTETICI
ANGOLO BAR SELF SERVICE ASSISTENZA MEDICA
Orari dal LUNEDÌ al VENERDÌ 9.30 22.30 SABATO 9.30 19.30 - DOMENICA 9.30 13.30 - Tel. 04.52.872 ore 10.00 22.30 dal Lunedì al Venerdì

«NEL CENTRO STORICO LA TUA PALESTRA»

ROMA - Via dei Banchi Nuovi, 39
(Corso Vittorio Emanuele)
Tel. 65.30.104

VALTHA
SOLARIUM ABBRONZANTI ALTA E BASSA PRESSIONE
SAUNE - VASCHE IDROMASSAGGIO
ATTREZZATURE
NOLEGGIO E VENDITA
00137 ROMA - VIA RENATO FUCINI 15 TEL. 8178234

Impianti di **SAUNE**
PER FAMIGLIE E COMUNITA
PRONTA CONSEGNA
FACILITAZIONI DI PAGAMENTO

Piazza Meucci, 8/c
00144 (Ponte Marconi) - Tel. (06) 5672226/5683754

È senza dubbio il più grande centro sportivo del Lazio specializzato in sport legati al ghiaccio. Parliamo della polisportiva «Mezzaluna» di Mentana, centro sede di piscine, stadio del ghiaccio, palestre coperte, campi sportivi per calcetto, per il tennis. È dotato anche di un grande maneggio. È il luogo ideale per coloro i quali amano abbinare al relax anche la pratica sportiva. «Mezzaluna» è dotata anche di bar e ristoranti, dove i frequentatori, e sono moltissimi, si rilassano e socializzano, dopo le ore trascorse in palestra o sui campi sportivi. La polisportiva di Mentana svolge anche una intensa attività agonistica nel pattinaggio, nel hockey e nel nuoto, partecipando anche a campionati nazionali ed internazionali.

LA PALESTRA PIU' ATTREZZATA DI ROMA 1500 MQ
ROMA
Via Federico Tosi, 19
(L. go Miliolino) Torrevicchia
Tel. 3387497
Body building Aerobica
Corpo libero Stretching
Pesistica Centro estetico
Arti marziali Centro solarium
Danza moderna, jazz Bar dietetico
Saune finlandesi Sals relax
Docce idromassaggio Controllo medico sportivo
● PERSONALE SPECIALIZZATO ●
Aperta tutti i giorni dalle ore 10 alle ore 23
Domenica apertura dalle 10 alle 14
CORSI MISTI

CICLI Di Rocco
TUTTO PER LA BICICLETTA
Biciclette
ROMEO - PEUGEOT BIANCHI - LEGNANO
ASSISTENZA E RICAMBI
Cyclette
CARNIELLI - LEGNANO BIANCHI
ABBIGLIAMENTO CICLO
Offerta speciale TUBOLARI L. 9.900
Giocattoli
Via Torino, 5 (s. MARIA MAGGIORE)
00184 ROMA - TEL. 06/48.22.22

Per questo «speciale» grazie a...
Un vivo ringraziamento per la partecipazione a questo servizio speciale dedicato alle palestre e ai centri sportivi di Roma e del Lazio, va a Workout Puntogamma, Nir Gym Club 84, Sanco Body Spaces, Di Rocco, La Palestra, Navona Health Center e Mezzaluna. Si tratta dei più bei nomi del settore che operano nella capitale e nell'interland della provincia romana. È quanto di meglio il settore delle palestre e dei centri sportivi abbia potuto produrre negli ultimi anni. In essi vi opera personale altamente specializzato, con attrezzature d'avanguardia il tutto inserito in ambienti accoglienti e unici.

CENTRO SPORTIVO MEZZALUNA
MENTANA - ROMA
TEL. 06/9090661
PALAZZO DEL GHIACCIO
SCUOLA DI:
HOCKEY ARTISTICO
DANZA - BIRILLI
TUTTI I GIORNI: PATTINAGGIO PUBBLICO
Per disputa Campionato Nazionale cercansi giocatori di hockey
MENTANA (ROMA) - TEL. 06/9090661 - 9091941