

Martina Emaldi, Lorenza Pirazzoli

Un passato da ginnasta e un presente da istruttore, Matteo Cortesi, classe 1979, è il proprietario della palestra Gymnica di Alfonsine, in via dell'artigianato 9.

Un'esperienza che va avanti da 4 anni che sta dando risultati positivi e da quest'anno i clienti saranno accolti da un consistente restyling della palestra e in particolare della zona benessere.

**Come è nata l'idea di aprire una palestra?**

«Un po' per caso, lavoravo in un centro fitness così io e il mio vecchio socio ci siamo convinti ad iniziare questa avventura aprendo Gymnica. Abbiamo cercato il locale adatto e lo abbiamo trovato qui ad Alfonsine, una realtà che conosco bene, essendo nato qui e che necessitava di una struttura come questa».

**I primi risultati hanno soddisfatto le tue previsioni?**

«Sì, all'inizio sono stati anche superiori delle previsioni! Adesso ci siamo assestati sui 550/600 iscritti. Una bella conquista».

**Un'attività come questa soffre la crisi economica?**

«La crisi è generale ed è evidente che le persone spendono meno anche per se stesse, ma non possiamo lamentarci».

**Con la riapertura nello scorso mese di settembre ci sono state grandi novità per i clienti.**

«Abbiamo iniziato questa nuova stagione puntando alla chiarezza e alla semplicità

SPORT E SALUTE | A 4 anni dall'apertura Matteo Cortesi parla dei successi di Gymnica

## Attività fisica, sauna e relax per il benessere a tutte le età



come ingredienti principali. Gymnica ha introdotto corsi nuovi per diversificare ancora di più l'offerta e identificare la formula che si adatti alle esigenze di ogni cliente. Vi sono nuove proposte per ciò che riguarda il fitness e il benessere. La nuova filosofia dei prezzi comprende maggiore libertà grazie agli abbonamenti componibili, tariffe, orari e combinazioni per tutte esigenze. E' possibile abbinare corsi di danza e di fitness. Novità fresca di questa stagione è il thermarium, area inaugurata ora, che comprende idromassaggio, sauna, zona relax. Luce soffusa, silenzio, relax,

riposo, un luogo piacevole dove trascorrere un momento da dedicare a se stessi tutte le volte che lo si desidera. Il numero dei corsi è aumentato; assecondiamo in questo modo varie necessità e abbracciamo una ampia clientela, dal giovane, all'anziano, al disabile. Presenti nel programma sono i corsi musicali, quali gag, power pump, fitdance, step, fit boxe, boot camp, i corsi olistici, quali pilates, body mind, yoga, i corsi meccanici con l'ausilio di attrezzi, quali spinning, iron spin, top spin, walk up. Un numero consistente di presenze persiste nel corso di difesa personale, volto all'acquisizione di consapevolezza da parte di ognuno nel saper-

si misurare con situazioni di difficoltà».

**Quali sono le novità all'interno del vostro calendario?**

«I corsi appena introdotti sono power pump, fit dance e boot camp per quanto riguarda i corsi musicali, walk up per i corsi meccanici. La ginnastica per anziani e per disabili è un valore aggiunto all'interno del nostro calendario. L'obiettivo che ci si prefigge per quanto riguarda i disabili è un momento di socializzazione attraverso l'educazione motoria e il gioco collettivo. La ginnastica per anziani (a cura di UISP Sportpertutti, Comitato Bassa Romagna) offre possibilità a sua volta di socializzare, di arginare e ritardare processi

e gli effetti di invecchiamento dell'ossatura e dei muscoli e agisce positivamente sui grandi sistemi respiratorio e cardiocircolatorio, affinché la persona resti più a lungo possibile autosufficiente e le sia consentita una serena vita di relazione».

**Quali sono gli altri servizi che proponete?**

«Oltre ai corsi di danza per bambini a cura della scuola Passi di Danza, si mira all'obiettivo dimagrimento. Pacchetti personalizzati vengono improntati a tal proposito; al fitness abbiniamo massaggi e trattamenti corporei svolti presso la nostra zona estetica. Qui si svolgono inoltre trattamenti per la salute, trattamenti estetici, trattamenti viso, oltre a solarium e thermarium. Personalmente, mi occupo in primo luogo di massaggi all'interno del centro estetico».

**Quale è la filosofia di Gymnica?**

«La nostra filosofia è quella del benessere e quella che offriamo è una situazione per tutti, dai bambini agli anziani. Collaboriamo con il Comitato Cittadino per l'Handicap di Alfonsine e il nostro scopo è quello di proporre attività per stare bene».

### AVIS ALFONSINE, I DONATORI DI NOVEMBRE



CAMPANA PIERLUIGI



DAVIDE FARINA



NICHELE BRUNO



SANGIORGI STEFANO



ALFONSINE E FUSIGNANO

DIREZIONE LUGO  
VIA QUARANTOLA 59/1  
TEL. 0545 292650

TABACCHI



RICARICHE TELEFONICHE  
GRATTA E VINCI  
PRIVATE CORNER

SLOT MACHINE

-10 di sconto

IL BAR AGIP  
VI ASPETTA

DALLE 5,00 ALLE 2,00

e tutti i venerdì e sabato 24 H NON STOP

Tutti i giorni  
Buffet  
Aperitivo

BRIOCES CALDE  
TRAMEZZINI  
PIZZETTE FARCITE  
PATATE FRITTE

Piccola  
ristorazione

Vieni a provare la stazione del risparmio e controlla la differenza del prezzo