

UNIVERSO SPORTIVO EXTRA A Castelrosso c'è un fantastico luogo dove si incrociano aggregazione, sport e benessere

Wellness Klab: elogio del fitness e tempo libero

Wellness Klab: una nuova concezione di fitness e tempo libero. Un luogo dove si incrociano aggregazione, sport e benessere. Un'Associazione Sportiva Dilettantistica avente una struttura di 3000 metri quadri immersa in uno spazio verde che ne conta più di 10000. L'ampiezza del centro ha permesso di spostare le attività all'esterno e di poter fare sport in tutta sicurezza, nonostante l'emergenza Coronavirus, garantendo ai soci due aree outdoor dove poter praticare le attività di Fitness Musicale e Tonificazione, nonché Spinning ed allenamento funzionale.

Gli ampi spazi delle sale interne permettono di garantire il distanziamento sociale di 3 metri tra ogni socio. E' inoltre presente un impianto di aerazione che consente un ottimo ricambio d'aria e grande attenzione è dedicata alla pulizia e alla sanificazione dei locali, che vengono svolte più volte al giorno. All'interno della struttura sono presenti tre sale dedicate al fitness musicale e alla Pratica Olistica Body-Mind, una sala Spinning, un'area completamente dedicata all'Allenamento Calistenico e Funzionale, una sala pesi e un box di Crossfit; inoltre sono presenti due spogliatoi da 100 metri quadrati l'uno, entrambi dotati di 100 armadietti e saune. Per i soci è a disposizione anche un ampio parcheggio.

Tantissime sono le attività offerte dal "Wellness Klab":

- Corsi di Fitness Musicale e Tonifi-



cazione: attività di gruppo che portano la persona ad una perdita di peso grazie a lavori mirati sul metabolismo basale e sul miglioramento della tonicità muscolare. Fra questi, ad esempio, XTempo Sculpt, Tabata Brucia Grassi, Strong e Hiit Workout. Per scatenarsi a ritmo di musica ci sono ZumbaFitness, Revolution SambaFit e Macumba Dance Fitness. Per chi volesse ritagliarsi un'ora lontano dallo stress della vita quotidiana ci sono due Attività Body-Mind perfette: YogaFlexFitness e Pilates and Flexibility, format creati da Elena Mauri.

Chi volesse svolgere un'attività cardio, bruciare calorie e divertirsi può provare lo Spinning. 21 bici sulle quali fer-

mare ogni pensiero e farsi trasportare dalla musica in un percorso virtuale tra le montagne e pianure. La voce del coach accompagnerà ogni pedalata.

- Se il tuo obiettivo è trasformare radicalmente il tuo corpo il percorso in sala pesi e functional è quello che fa per te. Ci piace pensare di costruire quest'area come un'officina del movimento in cui viene scandagliata ogni singola posizione e struttura corporea per arrivare all'eccellenza. Si offre un servizio di personal training sia di gruppo che one to one dove si utilizzano i principi del Calisthenics, Bodybuilding, Powerlifting e Functional Training per arrivare a portare l'individuo a una condizione di aumento di forza, mas-

sa e resistenza. All'interno è possibile usufruire della sala pesi e di utilizzare i macchinari isotonici Technogym.

- Al "Wellness Klab" c'è anche la possibilità di svolgere Pilates Matwork seguiti da una fisioterapista laureata SUIISM, chinesologa e certificata metodo Pilates Matwork della Polestar; - CrossFit "HideNest": Andrea Arisio e Alessandro Baj mirano ad offrire a tutti il miglior programma di allenamento possibile. La metodologia Crossfit permette di farlo adattando i day training alle capacità ed obiettivi individuali.

- Kickboxing, in collaborazione con l'associazione "Action Team Italia" - I balli country line

- Novità dell'ultima ora è il corso di Judo per i più piccoli, a partire da martedì 21 settembre alle ore 17.00.

Tanti collaboratori, selezionati in maniera ferrea, perché questa ASD crede fermamente nella qualità del movimento e della tecnica.

Al "Wellness Klab" si pone anche l'attenzione sulla socialità e l'aggregazione, cercando di costruire una grande famiglia in continua crescita, dove ogni socio viene chiamato per nome e si sente a casa. Qui tutta la famiglia può trovare l'attività giusta per i suoi membri, dai più piccoli (dai 6 anni in su) ai più grandi. L'obiettivo dell'associazione è di far trovare a ciascuno ciò che più gli piace, nessuno escluso, siamo in un posto letteralmente a misura d'uomo e tutto si svolge sempre nella massima sicurezza a livello fisico, di salute e di benessere, seguiti da insegnanti validi, titolati e competenti che garantiscono la qualità dell'insegnamento.

Un posto che vale la pena di conoscere e provare... e se ti iscrivi oggi il tuo abbonamento parte da ottobre. Non perdetevi tempo, "Wellness Klab" è il posto che fa per voi!

Informazioni: "Wellness Klab", indirizzo: via del Cimitero 19 - Castelrosso (Chivasso), telefono: 3519188569, e-mail: wellnessklab-chivasso@gmail.com, Facebook: "Wellness Klab", Instagram: "wellness_klab"

Alessandra Sgura

TWIRLING

Stella di Bronzo per Adalgisa Barchetta

Sabato 18 settembre, presso il Nord Tennis Sport Club di corso Appio Claudio 116 a Torino, si è svolta la cerimonia di consegna delle benemerite sportive assegnate dal Coni Nazionale. Tra i candidati alla Stella di Bronzo al Valore Sportivo come dirigente vi era Adalgisa Barchetta (a lato, in una foto di archivio), presidente del Borgo Nuovo Twirling, scomparsa ad ottobre del 2020. A ricevere il riconoscimento è stato il marito Gaetano Annaloro, con a fianco il presidente onorario del Coni Piemonte ed attuale presidente della Federazione Italiana Twirling, il professor Gianfranco Porqueddu, e l'assessore allo Sport di Settimo Torinese, Daniele Volpato. Tanta la commozione dei presenti al momento della consegna della benemerita. Questo riconoscimento darà ai familiari ed ai soci del Borgo Nuovo Twirling la forza di proseguire il cammino verso nuovi traguardi sportivi.



UNIVERSO SPORTIVO EXTRA Dall'ultima settimana di settembre ad Ivrea riprenderanno le attività Nuotatori Canavesani protagonisti nel nuoto

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Nuotatori Canavesani nasce nel 1994 e ad oggi conta circa 100 iscritti di tutte le categorie, dagli Esordienti B del 2012 alle categorie assolute dal 2008 in poi. Finalmente, dopo un lungo periodo di inattività legata alla pandemia Covid19, a partire dall'ultima settimana di settembre, dal lunedì al sabato presso la Piscina Comunale di Ivrea riprenderanno in totale sicurezza le attività ludico-sportive e di benessere psicofisico dell'individuo e le attività agonistiche delle discipline natatorie. Per quanto riguarda l'aspetto ludico-sportivo, corsi di avvicinamento al nuoto sono attivati da settembre a maggio in diverse fasce orarie.

Relativamente all'attività agonistica, i nuotatori prendono parte ai principali circuiti regionali e nazionali del nuoto e del nuoto per salvamento, a cui ci si prepara anche mediante sessioni di allenamento al mare o lago, con l'utilizzo di canoe e tavole da salvamento.

Grazie all'ampio panorama di offerte e all'esperienza e qualità dello staff di istruttori e allenatori, negli ultimi anni il numero



di nuotatori è notevolmente cresciuto e anche i risultati agonistici sono stati importanti! Nel nuoto di salvamento diversi atleti hanno raggiunto prestazioni di rilievo in campo nazionale ed internazionale, rivestendo non solo la maglia della società, ma anche la divisa della Nazionale Italiana, con cui hanno ottenuto diversi titoli e medaglie prestigiose. Tra questi ricordiamo Luca Motto Ros, Andrea Moretto e, più recentemente, Francesca Pasquino.

Anche nel nuoto, pur in un anno estremamente difficile, in cui la

pandemia per lungo tempo ha impedito lo svolgimento delle normali attività di preparazione, i Nuotatori Canavesani hanno saputo esprimersi ad ottimi livelli portando i suoi atleti più volte a podio nei Campionati italiani di categoria e Assoluti e a partecipare da protagonisti alle maggiori manifestazioni di carattere nazionale ed internazionale.

L'ASD Nuotatori Canavesani, fortemente radicata nel territorio, attenta alle dinamiche giovanili e tesa ad offrire loro un'occasione di incontro e di cre-

scita non solo sportiva, fa dello sport pulito e leale la propria bandiera. Una realtà che guarda al futuro con nuove ambizioni e speranze e vuole continuare a rappresentare una delle più importanti realtà nazionali nelle discipline natatorie.

Informazioni: presidente Gianni Anselmetti. Indirizzo: via Campo Sportivo 5 Ivrea (c/o Piscina Comunale). Contatti: 3292348735, gianni.anselmetti@gmail.com, www.nuotatoricanavesani.it

A. S.

PIANETA UISP Un progetto che vede il Comitato Territoriale Ciriè Settimo Chivasso collaborare con Fabio De Nunzio per la prevenzione di comportamenti prevaricatori

Il calendario "Stop al Bullismo e Cyberbullismo" verrà riproposto nel 2022

Ci sono incontri nella vita, forse avvenuti anche un po' per caso, che riescono a dare vita a collaborazioni e sinergie straordinarie. Ed è quello che è successo tra il Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso APS - nella persona del presidente Ferruccio Valzano - e Fabio De Nunzio, apprezzato volto della televisione e della radio, dove lavora sia come conduttore sia come speaker.

L'occasione si è presentata circa due anni fa, durante la presentazione, presso la Biblioteca Archimede di Settimo, del libro di De Nunzio - scritto in collaborazione con Vittorio Graziosi - "Sotto il Segno della Bilancia News": un volume che descrive un importante percorso emozionale, dove emergono i dissidi interiori, le insicurezze, gli interrogativi e le complessità e fragili sensibilità di

chi si sente diverso, discriminato o bullizzato e che, oltre a ben cinque riconoscimenti, ha anche permesso a De Nunzio di essere insignito del titolo di Cavaliere per la Pace di Assisi. Le tematiche toccate rappresentano i cardini del Comitato Territoriale Ciriè Settimo Chivasso, da sempre in prima linea nell'utilizzo dello sport sociale come mezzo di contrasto a ogni forma di disuguaglianza. Proprio questo motivo ha spinto il Comitato a collaborare con De Nunzio nella realizzazione del Calendario Stop al Bullismo e Cyberbullismo 2021, una serie di scatti - realizzati dal giovane fotografo settemese Gabriele Cannone e accompagnati dalle didascalie di De Nunzio e Graziosi - per spingere ragazzi e ragazze, ma anche adulti, a riflettere su un tema a volte



sottovalutato, ma sempre più attuale. L'importanza di questa iniziativa, che mira soprattutto a prevenire i comportamenti prevaricatori e anti-sociali, lo scorso anno ha ricevuto il patrocinio del

Comune di Settimo, della Biblioteca Archimede, della Città Metropolitana di Torino, della Regione Piemonte e del Consiglio dei Ministri. Un progetto così bello e importante che verrà

riproposto anche nel 2022: all'inizio della scorsa settimana, nei pomeriggi di lunedì 13 e martedì 14 settembre, presso il campo di calcio Luigi Bosio, sede dell'US Borgonuovo Settimo, sono stati effettuati i nuovi scatti per il calendario Stop al Bullismo e Cyberbullismo. Un calendario che però quest'anno ha una novità: parte degli scatti saranno infatti effettuate in Veneto, per sottolineare la dimensione ancora più nazionale del progetto. Una volta completato, infatti, il calendario diventerà uno strumento di sensibilizzazione per la cittadinanza, in modo particolare per i ragazzi in età scolare, le rispettive famiglie e gli insegnanti. La presentazione di questo progetto all'interno delle scuole di tutta Italia sarà infatti l'occasione per parlare,

ma soprattutto per far parlare i ragazzi del fenomeno del bullismo e del cyberbullismo, dando loro l'opportunità di evidenziare eventuali problemi e magari risolverli. "In questi anni abbiamo assistito sempre a più fatti di cronaca riguardanti tragedie che hanno avuto come causa scatenante proprio fenomeni di bullismo. Proprio per questo motivo occorre essere presenti e vigili, poiché molto spesso i ragazzi hanno timore a chiedere aiuto, forse per paura di ulteriori ripercussioni da parte dei bulli. È infatti importante arrivare al cuore di questi ultimi, per fare loro comprendere il dolore e la sofferenza che possono provocare nei soggetti maggiormente fragili" ha commentato il presidente Valzano durante le giornate di shooting.