

**UNIVERSO SPORTIVO EXTRA** Un percorso di allenamenti personalizzati per raggiungere la perfetta forma fisica maschile

# VitalTraining: il fitness sostenibile arriva a Leinì

Nato da un'idea del suo titolare, Gabriele Vecchia, VitalTraining si propone come studio di consulenze nell'ambito del fitness, avendo come focus esclusivo la forma fisica maschile e rivolgendosi a uomini e ragazzi. Offre la possibilità di consulenze, anche online, sia a livello nutrizionale che di allenamento personalizzato, rivolgendosi al sistema integrato della persona, composto da salute ed estetica. Ma non solo... ovviamente prevede anche, e soprattutto, gli incontri in presenza per fare un check dettagliato del cliente e proporgli un piano nutrizionale specifico e un allenamento personalizzato per raggiungere gli obiettivi desiderati, come la perdita di peso piuttosto che l'aumento della massa muscolare e quant'altro. L'allenamento è basato sul rapporto "one to one", si tratta infatti di sessioni di allenamento private durante le quali si viene seguiti sotto ogni punto di vista dal proprio personal trainer. Viene stilata una scheda personale dove vengono evidenziate anche le problematiche del cliente e sottolineati gli obiettivi.

Parola chiave di VitalTraining



è il sopraccitato fitness sostenibile, che permette di migliorare la propria forma fisica in maniera piacevole ed, appunto, sostenibile. Qui non si allenano agonisti, ma persone "comuni" che devono conciliare lo sport con il proprio stile di vita. La sostenibilità dei percorsi è un punto fondamentale, l'obiettivo è che ciascuno riesca a crearsi il proprio bagaglio di consapevolezza e che da esso possa farsi accompagnare per la vita,

facendolo diventare il loro personale stile di vita. L'attività è gestita da Gabriele e dai suoi collaboratori, che insieme formano un bel team di personal trainer.

"Inizia il tuo percorso, anche online, scrivendo al +393452187800 oppure inviando un'e-mail a info@vitaltraining.it!"

"VitalTraining" sarà operativo dalla fine di marzo, ma è già possibile prendere contatti per

riservare il proprio posto.

"VitalTraining": il benessere maschile a 360 gradi.

**Info:** "VitalTraining", indirizzo: via Volpiano 56 - Leinì (piano terra), telefono: 3452187800, e-mail: info@vitaltraining.it, sito: www.vitaltraining.it, Facebook: "Gabriele Vecchia" - "VitalTraining", Instagram: "gabrielevecchia\_fitness" - "vitaltraining.it".

Alessandra Sgura

**BOXE**

## La Boxe Chivasso brilla in Toscana

Podio sfiorato dalla Boxe Chivasso alla fase nazionale della Coppa Italia Giovanile 2021. Di scena a Chianciano Terme con la Rappresentativa del Comitato Regionale Piemonte e Valle d'Aosta, Simone Balboni ha conquistato un ottimo quinto posto su 14 Regioni in gara tra gli Allievi, in coppia Nicola Christian Fabiano della Pugilistica Biella Boxe: 114,78 punti totali e solo 0,30 punti di distacco dalla Sardegna, terza classificata. Presente in Toscana per la Boxe Chivasso anche la coppia di Canguri formata da Kevin Zuza e Amelia Marra, così come il tecnico Angelo Fabiano.



**MOTOCICLISMO**

## Storico primo successo in Moto2 a Losail per Vietti

Una giornata da sogno per Celestino Vietti: pole, giro veloce e vittoria in Moto2 a Losail, con una gara condotta in testa dall'inizio alla fine. Un weekend da incorniciare in Qatar per il pilota di Coassolo in forza al Mooney VR46 Racing Team, la squadra che porta il nome di un certo Valentino Rossi, al primo trionfo nella classe intermedia. "Non mi aspettavo di avere un passo così - ammette il 20enne canavesano- sono molto contento per il team, abbiamo fatto un grande lavoro fin dai test invernali. Sapevamo di essere molto veloci, ma non pensavo che potessimo stare davanti per tutta la gara anche perché Augusto Fernandez, Sam Lowes e Aron Canet andavano veramente forte. La strategia? Ci eravamo detti di spingere, se fossi partito bene. E così è stato... La vittoria più bella che potessi desiderare".

Per Vietti si tratta della prima vittoria della sua carriera in Moto2 e questo è anche il primo successo anche per il nuovo team che porta il nome di Valentino Rossi.



## KARATE Nella Riviera Romagnola si terranno gli esami di passaggio di Dan Il Move S.S.D. si prepara per aprile



Domenica 6 marzo, presso il Move S.S.D. di Crescentino, si è tenuto uno stage di karate organizzato dal Maestro Alessandro Caizzo. Vi hanno partecipato le cinture marroni e nere al fine di preparare gli esami di passaggio di Dan, che si svolgeranno nella Riviera Romagnola, a fine aprile, con la federazione U.K.S. Italia (Unione Karate Sportivo Italia). Presenti all'appuntamento le cinture

marroni Serena Lenzetti, Irene Chimienti ed Emanuele Pellegrini, che si stanno preparando per l'esame da cintura nera 1° Dan; la cintura nera 1° Dan Dimer Ferrero, prossima all'esame da cintura nera 2° Dan, le cinture nere 2° Dan Jacopo Angelaro, Luca Rizzi e Roberto Brollo, che si stanno preparando per l'esame da cintura nera 3° Dan, e la cintura nera 3° Dan Elia Barato, attesa

dall'esame da cintura nera 4° Dan.

Lo stage di kaate organizzato a Crescentino è stato molto gradito dai partecipanti che hanno potuto concentrarsi esclusivamente sulle specialità di loro interesse.

Prossimo appuntamento per i colori del Move S.S.D. di Crescentino domenica 13 marzo, a Sant'Antonino di Susa, per il 1° Trofeo Regionale Opes Piemonte di Karate.

**PIANETA UISP** La paura e lo scontro per ciò che sta accadendo non devono impedire la prosecuzione delle attività delle varie discipline sportive

## Il Comitato Territoriale Ciriè Settimo Chivasso è solidale con il popolo ucraino

Il Pianeta UISP di questa settimana non può che aprirsi con un accenno alla difficile situazione che l'Europa - ma forse anche il mondo intero - sta vivendo. È tristemente noto a tutti che, nella notte tra il 23 e il 24 febbraio, il presidente russo Vladimir Putin ha dato avvio a un'operazione militare nel territorio ucraino, ufficialmente con l'intenzione di smilitarizzare il paese e difendere il Donbass. Una decisione che, di fatto, ha dato avvio al conflitto armato tra Russia e Ucraina: conflitto che l'Unione Europea sta osservando con il fiato sospeso, tra sanzioni economiche allo Stato invasore e l'invio di armi e di aiuti sanitari per la popolazione invasa. Un dramma che sta portando alla fuga migliaia di persone. Secondo le stime dell'UNHCR - l'Alto

Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati - potrebbero infatti essere 4 milioni i profughi in fuga dall'Ucraina, di cui 10 mila si sono già riversati negli Stati confinanti. Milioni di persone che hanno abbandonato le proprie case, la propria quotidianità, per mettersi in salvo portando con sé soltanto poche cose, lo stretto necessario per affrontare il viaggio. Sempre in prima fila a fianco dei più deboli e svantaggiati, al fine di contrastare le discriminazioni attraverso la pratica sportiva, il Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso è solidale con il popolo ucraino, nella speranza che il conflitto si risolva in breve tempo e sparisca lo spettro di una guerra ad ampio raggio che potrebbe coinvolgere l'Europa e non solo. "Consapevoli di ciò che sta



accadendo a poca distanza da noi, la paura e lo scontro non devono impedirci di proseguire con le normali attività, soprattutto adesso che il numero dei contagi sta calando e il mondo dello sport sembra poter riprendere con una certa

tranquillità, senza il dubbio di ulteriori chiusure" commenta il presidente del Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso, Ferruccio Valzano. Dopo un nuovo periodo di sospensione a gennaio, i campionati delle varie discipline sportive hanno

infatti ripreso a pieno regime, riavvicinandosi sempre di più a respirare quella normalità che ormai da due anni a questa parte ci è stata negata. Proseguono quindi con grande entusiasmo i campionati di pallavolo e quelli di calcio a 5 giovanile, perché riportare sul campo ragazzi e ragazze è stato sicuramente il momento più bello. L'unico rammarico, per quanto riguarda la Struttura di Attività Calcio, è quella di aver dovuto rimandare anche quest'anno la Coppa Carnevale, tradizionale torneo che coinvolge tutte le categorie del calcio giovanile: Micro Calci, Primi Calci, Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Under 20. La speranza, però, è quella di poterla comunque disputare più avanti, dal momento che le squadre vincenti della

Coppa Carnevale disputeranno le finali di Coppa Piemonte UISP - che si svolgeranno l'11 giugno 2022 presso il Palasport di Settimo Torinese - scontrandosi che le prime classificate del Campionato in corso. "Nel frattempo, il Comitato Ciriè Settimo Chivasso si sta muovendo su molteplici fronti. Uno di questi è senza dubbio quello dei Centri Estivi, che inizieranno appena concluso l'anno scolastico 2021/2022 e di cui abbiamo già iniziato ad occuparsi dell'organizzazione. Punto forte sarà quello di Cascina Oslera, avviato da due anni a questa parte, che permette di unire la socializzazione alle attività all'aria aperta, permettendo ai ragazzi di riscoprire la bellezza della natura che li circonda" ha anche sottolineato il presidente Valzano.