



# Fitness & Salute

● Alimentazione ● Cure naturali

● Palestra ● Relax ● Tempo libero

## BODYGUARD

Alessandra Carboognin

Con l'arrivo dell'autunno, come si conviene ad ogni regolare appuntamento di stagione, i battenti delle palestre veronesi riaprono più cariche che mai di novità, per accogliere appassionati e non, accomunati dalla voglia di fare o di ottenere risultati sperati magari nel minor tempo possibile.

Per avere un fisico più prestante o per mantenersi attivi dopo lunghe ore sedentarie in ufficio o in auto è cosa saggia; benché ammettiamolo impegnativa, soprattutto per chi è costretto ad organizzare il proprio tempo in ritagli contati.

La voglia di benessere comunque, non ha età né ha timore di uscire allo scoperto in particolare modo in questa società mutilata dalla frenesia quotidiana.

Facciamo però il punto su come sia mal disposta tutta questa nostra "attività" che più comunemente viene definita stress.

Ci dovremo trovare nella condizione di super-allenati a tutto, ed invece...? Invece ci troviamo quasi incapaci di pra-

## Inizia la stagione: la forza sia con voi



ticare con naturalezza i movimenti più spontanei ed innati forse dimenticati in una vita più sana a misura d'uomo.

Se non ci credete siete sfidati ad una corsa sostenuta di almeno trenta minuti o ad una pedalata in salita...in pochi

minuti vedrete che fiato corto!

Tornando così al luogo protagonista per eccellenza della nostra rubrica: la palestra, cercheremo di informarvi dando spazio a novità, curiosità, consigli; vedremo quali sono e come si sono organizzate per la stagione autunno-inverno novantanove due mila. Abbiamo già cominciato a mettere il naso dentro a queste porte, ce n'è per tutte le esigenze, a tutte le ore... è un po' come per i luoghi di culto, sempre aperti! Vogliamo permettervi di risparmiare tempo e fatica, mediante uno sforzo comune vogliamo essere in grado di offrire un panorama più completo possibile sulle attività di palestra ed il loro mondo, info specifiche che vi



aiutino a scegliere, per entrare in questo magico mondo che è lo sport.

CHE LA FORZA SIA CON VOI, perché dietro ogni sforzo fisico c'è un back-stage mentale unico, dove la regola base è la motivazione.

Lo Sport è come la Vita, tu sei l'attore di tutto!

A Verona troviamo più di 41 palestre e centri sportivi organizzati in tal senso, più di 108 se consideriamo anche la provincia.

Chi sono, come si presentano, dove sono, i loro orari, i loro standard, le loro novità, chi le frequenta, sarà una scoperta che valuteremo insieme, non facciamoci un itinere preciso, solamente... Cominciamo a correre!