

NOTIZIE - ROMA

Tutti in movimento

11/06/2010, 05:30

Al Foro Italo la ventunesima edizione del Fitfestival. Arriva anche l'XRKade, la novità più trendy dell'estate. Il nuovo centrale e lo stadio Nicola Pietrangeli saranno allestiti con 200 bike per il group cycling.

HOME ROMA

PREC SUCC

CONTENUTI CORRELATI

- Proietti torna in forma E ora "Tutti al mare"
- Quasi 190.000 presenze durante la sfilata. Successo per tutti gli spettacoli
- Più zucchine per tutti ecco le priorità del Pd
- La ricordiamo tutti, queste parole: anche quelli che non erano lì in Piazza Venezia, anche quelli che non stavano incollati alla radio, anche quelli che non erano ancora nati.
- Tutti dirigenti. Per legge
- «Alexiana» da domani tutta a casa



Movimento a portata di bambini che piace anche ai più grandi.

Festival del fitness, cominciato ieri al Foro Italo, ha pensato anche ai più piccoli aprendo la giornata inaugurale con una novità tutta statunitense dedicata a loro (ma non solo). Si chiama XRKade, ha già conquistato milioni di bambini d'oltreoceano e ha salutato il Festival come la novità più trendy dell'estate romana.

Il primo spazio fitness pensato, studiato e completamente dedicato ai bambini tra i 4 e i 13 anni, anche se già ieri si è trasformato in una piacevole sorpresa anche per i non più giovanissimi che passeggiavano per il Foro Italo. Pedane, tavole, bikes tutto pensato per far muovere anche i più sedentari a suon di virtualità. Loro ballano, fanno snowboard o pedalano e nel frattempo giocano a un videogame. «Questo programma è nato nel 2004 - ha spiegato Andrea Oh, a cui spetta il copywrite di XRKade con oltre venti anni di esperienza nel mondo del fitness - e siamo partiti dall'idea che unire fitness e gioco sarebbe stato un successo. Anche negli Usa pochissimi centri si occupano dei ragazzi e dei loro problemi legati a uno stile di vita molto sedentario».

Nasce per i più piccoli, ma non piace solo a loro: «Crediamo che tutti siano bambini dentro - continua Andrea - abbiamo tutti un cuore e due piedi e allora muoviamoci!». L'angolo del fitness virtuale (ma il sudore è più che reale) non è stata la sola novità di questa XXII edizione inaugurata ieri e che continuerà fino a domenica, da mezzogiorno a mezzanotte per il primo weekend infuocato di questo assaggio d'estate. Altra chicca di quest'anno è il villaggio della montagna pensato per gli appassionati di arrampicata. E ancora la Valsòia Pilates Arena, con cinque grandi nomi del fitness mondiale per la prima volta in Europa. E chi pensa che ci sia spazio solo per il Fitness propriamente detto si sbaglia, perché il festival è soprattutto l'Olimpiade della gente e ce n'è davvero per tutti gusti. Ragazzini che spingono un SUV sfidandosi tra loro, signorine che sudano saltando instancabili su una pedana elastica, amanti del beach volley che improvvisano una partita come fossero (e ci sono sul serio) in spiaggia. E ancora piccoli e non che giocano a basket nel nuovo Centrale del Tennis.

Prontri oevi ci sarà la Summer League con i migliori specialisti del Lazio, e un clinic con Sandro Orlando, assistente allenatore della Nazionale femminile, e Andrea Capobianco, allenatore di Teramo e assistente della Nazionale maschile. Infine, l'appuntamento per oggi con «mille e una corsa». Dalle 17 alle 21, mille metri e mille generi: ci sarà il mille dei pugili, il mille dei marciatori e tanti altri ancora. L'importante è continuare a muoversi.

[Vai alla homepage](#)

Fabiana Pellegrino

11/06/2010

ISCRIVITI GRATIS!
sleep city IL TEMPO
350 PUNTI

ISCRIVITI GRATIS!
350 PUNTI PER TE!
powered by Expedia
energy store eni
Soluzioni di energia pensate per te!
Amundi Google
Disinfestazione Parassiti
Liberati di Pulci, Zecche e Cimici
Intervento immediato, visita il sito
Amundi Google

LG Sistema Home Theater HT503TH
217,55 €
Vista il Negozio
Granbarcaer
Marantz sr5004 autoamplificatore
699,00 €
Vista il Negozio
Benecon
Powered by kelkop

ARTICOLI EVENTI MULTIMEDIA SONDAGGI

- sport Mondiali, l'avventura comincia
- sport "Ora tutto l'Inno Italia"
- gossip Cinema, parata di stelle allo Spazio 900
- interni_esteri Ritrovata Abby, la velista dispersa Polemiche per i baby recordman
- interni_esteri Inchiesta G8 trasferita a Roma
- interni_esteri Abusi, mea culpa di Benedetto XVI "Usare il bastone con i preti indegni"
- sport Power re di Roma Power re di Roma

energy store eni
Soluzioni di energia pensate per te!
www.energystore.eni.com

Cura i tuoi Denti
Impianto in Titanio € 495,00 Preventivi
Gratuiti On-line!
www.dentist.it