# FITNESS ALL'ARIA APERTA, ALL'AQUILA IL WELL BEING INVADE LE STRADE DEL CENTRO STORICO RICOSTRUITO

22 Agosto 2016

L'AQUILA – Fitness all'aria aperta, per quello che gli americani chiamano well being, che può essere definito come la psicologia della felicità. Un'attività che se praticata negli scorci dell'Aquila che tornano a splendere può costituire un positivo training autogeno.

Così Loredana Gala, intraprendente istruttrice 37enne, ha pensato di portare nel centro storico un piccolo laboratorio adatto a riprodurre i benefici psicofisici riuscendo ad offrire programmi salutari, efficaci e coinvolgenti che contemplano attività outdoor, in parte già avviate e che hanno suscitato l'interesse di decine di persone in pochi mesi.

E dal 3 settembre al primo piano della galleria Irti, lungo corso Federico II, in una specie di scatola di vetro volutamente lasciata senza filtri, sarà operativo uno spazio dove accogliere fino a otto, al massimo dieci persone la volta per attività di true power yoga, che "rende il corpo forte, resistente e flessibile e calma la mente e riduce lo stress".

"I nostri clienti faranno allenamenti outdoor e indoor di gruppo o in forma personal trainer", spiega ad *AbruzoWeb*. Per Loredana Gala è un raddoppio, visto che insieme ad altri soci gestisce già il World Gym center, sul rettilineo di Sassa.

"Di base il messaggio parte dall'Heat program, la filosofia del trekking indoor creato da Max Grossi e Marika Moretti, gli ideatori del tappeto sul quale facciamo la simulazione della camminata, che oltre ad essere un allenamento è una filosofia di uno stile di vita. Camminare è alla base della nostra vita – dice – ma spesso viene sottovalutato come sistema di allenamento. Quindi portato in outdoor diventa mezzo di spostamento e sistema di allenamento per vivere la nostra città e in particolare il nostro centro storico in salute e con energia positiva".

"I wellbeing walkers sono i camminatori – racconta ancora – e un esempio di uno stile di vita intelligente che utilizza la camminata per riappropriarsi della città allontanando lo stress e vivendola come laboratori salute in modo positivo e con i giusti training".

Nello spazio della galleria Irti, Wellbeing Lab, tra le altre attività, il functional training, "che si propone di creare un allenamento ad ampio spettro, che oltre alle caratteristiche classiche fisiche di forza, ha il compito di sollecitare anche lo sviluppo di equilibrio e agilità".

Le uscite sono previste sia durante l'estate che nella stagione fredda, le attività sono aperte a persone di tutte le età.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli