AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

SPORT: ALL'AQUILA SPOPOLA IL CALISTHENICS, AL VILLAGE FITNESS CLUB NUOVI CORSI

6 Settembre 2018



L'AQUILA – "Il Calisthenics, l'allenamento a corpo libero, dove l'unico peso da sollevare è il proprio fisico, sta spopolando a L'Aquila, un sistema di allenamento sano e per tutte le età".

Così Graziano Petrella, 32enne istruttore certificato, presso la struttura del Village Fitness Club in zona Pile.

"L'allenamento calisthenico sta rivoluzionando il concetto di Fitness in tutto il mondo compresa l'Italia – dice – Grazie alla collaborazione nata nel 2015 con Gabriele Perilli, titolare della palestra, che ha messo a disposizione una sala di oltre 350 metri quadrati con attrezzatura specifica e che senza di essa non saremmo mai riusciti ad offrire un corso con classi così numerose".

“Gabriele mi ha dato un’opportunità 3 anni fa, ha creduto in me, vedeva che mi allenavo nella sua palestra usando solo le parallele e una sbarra, e molti allievi della struttura mi osservavano interessati, incuriosito da questa circostanza, mi ha proposto di avviare un corso, sottolineando che ero stato il primo in città ad appassionarmi a questo sport, un grazie infinito anche al mio giovane assistente Mattia Caputo che da circa un anno mi aiuta a seguire i ragazzi durante le lezioni con serietà e impegno”.

L’inaugurazione nella nuova stagione ci terrà il 12 settembre dalle ore 19,00.

Il corso è aperto a tutti, e per tutte le età.

“Ho allievi dai 14 ai 55 anni, così viene chiamato in palestra. Quest’anno il Village Fitness raddoppierà i corsi, ho dovuto aumentare il numero di ore di lezione, per riuscire a seguire tutti e offrire un servizio di qualità, molti allievi che non riescono a venire in quelle ore utilizzano sempre le mie schede di allenamento e possono usufruire della struttura nei seguenti orari: lunedì-venerdì 7,00-22,30, sabato 9,00-19,00, domenica 10,00-13,00”.

“Sono davvero entusiasta che così tanti giovani e meno giovani”, sottolinea Graziano, “trovino nel Calisthenics nuovi stimoli e una serie infinita di esercizi che ogni volta evolvono in nuovi esercizi sempre più complessi, dove ribadisce l’istruttore, non è possibile trovare scorciatoie, se aumenta la forza, migliora il condizionamento tendineo e l’elasticità muscolare, sarai in grado di eseguire le Skills (nome delle figure dell’allenamento Calistenico)”.

“In tutti questi anni di sport che ho praticato il Calisthenics si è dimostrato il più meritocratico di tutti, dove sei solo tu contro te stesso”.

Per la prova gratuita del corso è possibile contattare il 347-1444997 anche tramite *Whatsapp* oppure la pagina *Facebook* al link *https://www.facebook.com/calisthenicslaquila*.

© 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