

ROMA SPORT

Fitness Stop a tute e canottiere sudate, nelle palestre entrano autoreggenti e tacchi a spillo

➔ **Road to London**

Col Burlesque il benessere è sexy

Dopo la Pole Dance la nuova tendenza: fisico in forma e mariti più contenti

Fabiana Pellegrino

Donne del fitness dimenticate tute, calzini maleodoranti, canotte sudate e scarpe da ginnastica e recuperate guanti, calze autoreggenti, boa di piume e tacchi a spillo. La nuova tendenza del movimento è sexy, aiuta a stare in forma e a sentirsi bene e, soprattutto, vi farà sentire delle vere vamp. Il sexy fitness, in arrivo direttamente dalla grande mela, impazza nelle palestre e nei centri sportivi di tutta Italia e continua a conquistare signorine di ogni età alla - disperata - ricerca di novità meno noiose e più eccitanti. Ecco allora le nuove attività che combinano fitness e benessere, danza e divertimento, magari meno allenanti di una lezione di spinning, ma di sicuro più seducenti.

Per questo accanto alle solite lezioni di rowing, spinning, gage aerobica, da qualche tempo a questa parte si fanno largo «Zumba», «Pole Dance» e, su tutti, il «Burlesque». Si balla, ci si diverte e si scoprono armi seduttive a beneficio di mariti stanchi e annoiati. L'eros, allora, entra in sala e le calorie vengono trasformate come per magia in movenze sexy, sguardi maliziosi, sorrisi ironici e atteggiamenti da birichine. Una specie di ginnastica mentale, dunque, da cui trarre effetti positivi per il corpo, ma soprattutto per l'anima al femminile. Una disciplina che assomiglia più a un'arte della seduzione che, attraverso l'uso di una buona dose di erotismo mai volgare o esplicito, risate e sketch originali, sta scalando la classifica delle soluzioni antistress a una velocità imbattibile. E se step e tapis roulant sono ottimi alleati della salute, è vero anche che divertirsi e stare bene con se stesse sta diventando ormai la nuova frontiera del fitness, visto che mantenersi in forma divertendosi e seducendo è il nuovo mantra della forma fisica. Dunque, allenamento e piacere, capacità di seduzione

INFO

Contatti

Il Tempio del Burlesque di Emma Nitti è a Roma dal 2010. È una vera e propria scuola, diretta dalla performer Grace Hall, con docenti di alto livello. La scuola si trova nei locali dell'A.I.D.A. in Via Cavour, 183. Inoltre, Grace Hall tiene corsi anche a Tivoli nella Fenice Academy of Arts

30

Anni fa

La nascita del Burlesque con le grandi dive del cabaret

10

Incontri

Il minimo necessario per imparare l'arte della seduzione

e abilità motorie in un'unica parola. «Il lavoro si concentra sullo stare bene con il proprio corpo - spiega Emma Nitti, in arte Grace Hall, fondatrice del Tempio del Burlesque di Roma e performer di altissimo livello in tutto il mondo - lo spogliarello è soltanto un pretesto per raccontare una piccolissima storia in cui la donna è regina indiscussa».

Il primo step, allora, è ritrovare la domesticità con la propria fisicità, acquisire consapevolezza dei propri movimenti: «Bisogna sentirsi a proprio agio e sia il movimento che il benessere sono due aspetti immancabili nel Burlesque. Non si tratta di una danza, anche se esistono dei canovacci da seguire. Qui, però si improvvisa moltissimo e si gioca con la propria auto-ironia come solo una vera donna sa fare».

Tuttavia, per la diva nostrana della seduzione, al di là della componente di fitness, c'è la dimensione dell'atteggiamento che va studiato e articolato alla perfezione. «Si lavora sul tease, vale a dire sull'ammiccamento, e da qui sull'ironia femminile, si deve far credere che sta per accadere qualcosa di grande, anche se non è vero e per fare questo ogni movimento va studiato attentamente».

Per imparare a muoversi come Dita Von Tees serve un mix di ironia e sensualità che aiuta a tonificare il corpo e anche ad allenare l'autoironia. E, ancora, sono necessarie anche coordinazione, resistenza e flessibilità. «Chi viene da me lo fa per curiosità o perché vuole imparare a giocare con la propria femminilità. Sono ragazze che vogliono lavorare nel settore dello spettacolo o anche gente qualunque, magari avvocati, insegnanti e professionisti che vogliono cominciare a volersi bene e ad accettare qualcosa che magari fino a oggi per loro è sempre stato un difetto. Qui non esistono modelli di perfezione».



L'esperta

«Improvvisazione

e autoironia

le armi principali»

Fondatrice

Emma Nitti del Tempio del Burlesque di Roma, in arte Grace Hall

Origini

L'unione tra training

e tecniche seduttive

è nato a New York

Esordio vincente dell'Italbasket in carrozzina

Italia vincente all'esordio nel Road to London 2012, Quadrangolare di basket in carrozzina che si svolge presso il Palafijlkam di Ostia e che vede impegnate, oltre alla nostra Rappresentativa, Spagna, Turchia e Gran Bretagna. Contro la Turchia i ragazzi di Clifford Fisher vincono per 65 a 58, dominando nettamente nel primo e secondo parziale e limitando il ritorno del roster turco nell'ultimo quarto. L'incontro è stato trasmesso in diretta dalle telecamere di Rai Sport 2, con telecronaca di Lorenzo Roata e commento tecnico di Stefano Silva. La gara è stata preceduta dalla cerimonia di presentazione con musical «Cats» ed Hip Hop Tap - Dance Show, a cura della FIDS (Federazione Danza Sportiva). Quindi è stata la volta del Presidente del Comitato Italiano Paralimpico, Luca Pancalli, che dopo aver ringraziato gli organizzatori ha commentato la triste notizia della scomparsa di Roberto Marson e di Marco Fabio Sartori: «È un momento particolarmente triste per il movimento paralimpico - ha esordito Pancalli - Roberto Marson è stato un indimenticabile campione, vincitore di ben 26 medaglie ai Giochi Paralimpici, quindi Segretario e massimo dirigente dell'Anspi, nonché primo Presidente della Fishaa e poi della Fisd ed è grazie a lui, al suo lavoro, al suo impegno ed alla sua passione che oggi tutto questo è possibile». Oggi Italia di nuovo in campo: avversario la Spagna. Fischio d'inizio alle 10.30. Anche questo match, come tutti quelli della nostra Nazionale, verrà trasmesso in diretta da Rai Sport 2. Un modo per testimoniare la vicinanza delle televisioni al mondo dello sport dei disabili. Nel pomeriggio, a partire dalle 16, in campo Turchia e Gran Bretagna.

Uisp Domenica 27 novembre edizione celebrativa nella Valle dell'Aniene

I 40 anni di «Corri per il Verde»



Daniele Piccini

La Corri per il verde compie 40 anni e li festeggia a modo suo: di corsa in mezzo alla natura. Domenica 27 novembre gli appassionati di podismo, e naturalmente di ambiente, si ritroveranno sul tracciato ormai classico della Valle dell'Aniene per denunciare con forza i danni provocati dall'abusivismo edilizio e dall'incuria verso il territorio. La Corri per il verde, ideata e organizzata dall'Unione italiana sport per tutti (Uisp), nasce infatti negli anni '70 quando molti quartieri periferici di Roma hanno conosciuto l'aggressione del peggior abusivismo edilizio, le cui ferite sono ancora visibili nel tessuto urbano di certe zone della Capitale. Le ragioni della Corri per il verde tor-

nano oggi tragicamente di attualità, con i corsi d'acqua della Valle dell'Aniene che ricordano i fiumi esondati in Liguria e i decessi che hanno provocato. La seconda tappa della Corri per il verde 2011 si correrà il 4 dicembre alla Pineta di Acque Rosse ad Ostia. Questo parco è stato fatto oggetto di un estremo vandalismo ambientale, che lo ha trasformato in una discarica a cielo aperto e, come è accaduto anche lo scorso anno, l'Uisp Roma si impegna a denunciare la situazione e a cercare di migliorarla.

La Corri per il verde si chiuderà infine con la terza tappa, in programma il 18 dicembre. Il regolamento e tutte le informazioni per le società partecipanti saranno messe al più presto a disposizione sul sito dell'Uisp Roma: www.uisproma.it.

Lazio Reja, Ledesma e altri protagonisti all'evento organizzato da cittaceleste.it

Campioni a cena per beneficenza



In orbita Edoardo Reja, al momento è primo in classifica con la Lazio

Tutto esaurito per la cena organizzata per domani sera a Villa Brasini dal sito internet dedicato interamente alla Lazio di calcio «cittaceleste.it» e dal suo direttore responsabile Stefano Benediti.

All'evento dedicato all'ospedale Bambino Gesù di Palidoro, parteciperanno il tecnico della Lazio Edy Reja, il capitano Tommaso Rocchi che, nell'occasione, sarà festeggiato anche per i suoi 100 gol ufficiali con la maglia biancoceleste, il difensore André Dias, i centrocampisti Cristian Ledesma, Cristian Brocchi e tanti altri protagonisti del mondo dell'aquila. Oltre a numerosi ex, personaggi del mondo dello spettacolo e giornalisti di fede laziale.

Tanti anche i tifosi che hanno risposto presente dimostrando di essere in

prima linea quando c'è di mezzo la beneficenza. L'intero incasso della serata sarà, infatti, devoluto all'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Palidoro che sarà rappresentato dal Professor Giancarlo De Vincentis. I soldi raccolti serviranno per l'acquisto di un Polisomnografo, un macchinario utile a verificare le difficoltà respiratorie dei bambini nel sonno, e quindi determinate nella cura di specifici disturbi.

Beneficenza unita al clima di festa. Grazie all'attuale buon momento della squadra nel campionato di serie A la serata rappresenterà l'ennesimo abbraccio tra la tifoseria e i giocatori, in un momento di grande compattezza dopo qualche frizione nel recente passato. La serata verrà raccontata in diretta proprio sul sito internet «cittaceleste.it».