

MalpensaNews

Dalla pole dance alla ginnastica dolce, Terrazza Sporting Club a Busto Arsizio è una palestra sociale

Orlando Mastrillo · Saturday, June 24th, 2023

Per la sesta puntata della rubrica **“Figli di uno sport minore”**, realizzata in collaborazione con l’Associazione delle Società Sportive Bustesi (Assb) e in occasione di **Busto Arsizio Città Europea dello Sport**, siamo tornati in palestra e precisamente al **Terrazza Sporting Club** di via Magenta 45.

Un nuovo concetto di palestra a Busto Arsizio dal 2013 a Busto Arsizio

La palestra è stata aperta nel 2013 da Paolo Bonaventura, imprenditore lombardo che ha deciso di portare a Busto Arsizio un concetto nuovo di palestra, diverso da quello proposto dalle tante catene che sono nate negli ultimi decenni. L’obiettivo è dare qualità e assistenza, con macchinari innovativi, corsi sempre aggiornati, tra cui l’intuizione della pole dance lanciata nel 2015, programmi esclusivi per il dimagrimento e molto altro. Il costo mensile è un po’ più alto di quello delle catene ma è paragonabile ad un caffè al giorno: «Con in più tanta preparazione e continuo aggiornamento» – spiegano.

Accoglienza e preparazione per far sentire il cliente in famiglia

La gestione della palestra è affidata a Serena Pace che ci accoglie all’interno della grande sala da 1000 mq al primo piano del piccolo centro commerciale che la ospita: «Qui abbiamo una clientela di ogni tipo, dai giovanissimi agli anziani che vengono a fare ginnastica dolce. Accogliamo tutti perchè abbiamo una squadra preparata di tecnici che predispongono schede di allenamento aggiornate ogni 6-8 settimane, su misura per ogni iscritto – racconta Serena -. Nessuno viene lasciato solo».

Dai giovanissimi corpi scolpiti alle signore di 80 anni

Girando tra le varie zone di allenamento, infatti, incontriamo Sebastiano che è laureato in scienze motorie e in alimentazione umana che segue da vicino diversi clienti: «Facciamo allenamento mirato per il dimagrimento, valutazioni corporee con la bioimpedenziometria in modo da avere un quadro il più possibile preciso e cerchiamo di calibrare tutto in modo da evitare infortuni e incidenti». Sebastiano ci racconta del cliente attualmente più anziano che ha 79 anni ma fino a due mesi fa il record era di una signora di 86 anni. Insieme a lui ci sono altri cinque tecnici che si suddividono i 1000 iscritti alla struttura mentre altre quattro si occupano dell’accoglienza.

Tanti volti una sola palestra

Le persone di età differente si suddividono fisiologicamente le fasce orarie in base alle loro esigenze, essendo praticamente sempre aperti, tranne che di notte. La mattina è il momento dei turnisti e delle persone di una certa età, in pausa pranzo arriva chi lavora in zona, dal primo pomeriggio arrivano i ragazzi più giovani che sfruttano la finestra dopo scuola, verso sera arriva chi lavora durante il giorno e vuole ritagliarsi il suo spazio di benessere

Qui l'unica accademia di Pole Dance della zona

Serena spiega perché Terrazza Sporting Club è diversa dalle altre palestre: «Abbiamo delle cose esclusive perché pensiamo alla persone a 360 gradi. L'allenamento viene personalizzato e aggiornato costantemente, i soci hanno a disposizione dispenser di bevande ed il solarium. Siamo specializzati nel dimagrimento ed abbiamo ideato un protocollo ideale per la perdita di peso con la formula soddisfatto o rimborsato. E poi c'è l'Accademia di Pole Dance, l'unica in zona, che attira persone anche da fuori Busto. Attualmente abbiamo 50 iscritti ai nostri corsi e siamo pieni».

L'impegno sociale con Assb e con l'Amministrazione Comunale

A queste attività si affianca anche l'impegno sociale, grazie alla collaborazione con Assb: «Da anni abbiamo una collaborazione col Comune per corsi sul benessere, aperti agli esterni, come l'allenamento per over 65, corsi sul rischio obesità e altre tematiche in base alle competenze dei nostri tecnici. Non solo, partecipiamo alla Festa dello Sport di BUsto Arsizio, a Magenta in fiore e altre manifestazioni dove assicuriamo dimostrazioni e attività di riscaldamento propedeutiche alla manifestazione sportiva che ci ospita».

This entry was posted on Saturday, June 24th, 2023 at 12:17 pm and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.