

MOLTE LE PROPOSTE DEI GESTORI: QUEST'ANNO C'È ANCHE LO ZUMBA, UN CORSO DI TONIFICAZIONE A RITMO DI MUSICA LATINO-AMERICANA

Lodi è diventata la capitale del fitness

Dopo le ferie in tanti affollano le palestre per rimettersi in forma

■ "Mens sana in corpore sano" così scriveva Giovenale nella decima satira, e sembra proprio che i lodigiani abbiano fatto tesoro di questa massima e adattandola al ventunesimo secolo abbiano deciso di curare il benessere del corpo tanto quanto quello dell'anima. Sono ormai lontani i tempi in cui per buttarci giù i chiletti di troppo accumulati a tradimento tra una cena a base di pesce o una grigliata con gli amici ci si lanciava in corse senza fine o pedalate estenuanti, oggi la scelta è unanime: il fitness. I numeri degli iscritti alle palestre di Lodi è infatti in continuo aumento e in concomitanza con il rientro dalle vacanze i gestori dei centri sportivi si sono attrezzati per affrontare il grande boom di fine estate, introducendo nel già ricco repertorio molte novità. Zumba, shanty-yoga e afrocaribicgym sono solo alcuni degli strani nomi dei nuovi corsi della stagione: «Da quest'anno oltre a "gag" (allenamento di gambe, addominali e glutei, ndr), allo step, alla tonificazione, al fit-box (un misto tra aerobica e arti marziali, dove il contatto fisico è sostituito da un punchingball, ndr) e allo spinning già attivi da tempo, abbiamo avviato lo zumba, un corso di tonificazione a ritmo di musica latino-americana che unisce il divertimento dell'aerobica a esercizi mirati, e il power box, un combinato di tonificazione e fit box.

Altra novità è lo shanty-yoga, disciplina soft e meditativa, particolarmente indicata per gli over sessanta. Informa Elena Brigatti, responsabile dei corsi alla palestra Litium in via Polenghi Lombardo: «Il nostro centro dispone inoltre di una scuola di ballo e di una fornita sala pesi dove istruttori qualificati controllano che i clienti svolgano gli esercizi in modo corretto». I frequentatori di sale fitness si servono di una scheda compilata con l'istruttore per muoversi tra macchine cardiovascolari e isotonic, manubri, pesi e pesetti e possono allenarsi da lunedì a venerdì dalle 10 alle 22 e fino alle 18 il sabato. Il costo è variabile: «Abbiamo creato tessere "open" che permettono di usufruire sia della sala pesi che dei corsi, i costi poi variano a seconda che si frequentano la palestra due, tre o più volte la settimana. Si parte dai 59 euro per solo la sala pesi, per poi salire di prezzo». Altre opzioni in via Bianchi allo Sporting Isola Bella: «Presso di noi si può effettuare oltre all'abbonamento open, e agli ingressi singoli dal costo di 8 euro, un abbonamento stagionale che permette di dilazionare la spesa in rate mensili, da versare sino alla scadenza in luglio. I nostri abbonati avranno anche la possibilità di accedere gratuitamente alla nostra piscina nei mesi estivi. Per quanto riguarda le novità - dice Davide Zanini, responsabile area fitness - avvieremo l'afrocaribicgym, un corso d'aerobica su ritmi tribali e musica afroamericana e le lezioni di personal training, sedute private dal prezzo di 30 euro l'una, in cui il cliente sarà



Alcune ragazze si danno da fare sulle macchine messe a disposizione dalla palestra Litium di via Polenghi Lombardo



Un'apparecchiatura che permette di allenarsi e di bruciare anche i grassi

costantemente seguito da un istruttore. Formula indicata per chi deve svolgere ginnastica correttiva o recupero fisico, ma anche per chi ha semplicemente bisogno di essere spronato. Tra i progetti in cantiere c'è anche un corso di kickboxing, disciplina derivata dalle arti marziali e un corso di danza per ragazze nel pomeriggio». Afrocaribicgym anche alla palestra Michelangelo in via Lodi vecchio: «Oltre alla novità dell'anno è possibile iscriversi ai corsi classici di "gag", fitbox, body pump, espressione corporea e spinning - spiega Davide Zucca, proprietario del centro - . Noi puntiamo sulla serietà del nostro team e su prezzi concor-

renziali, alla portata di tutte le tasche: l'ingresso costa 7 euro, il mensile 48 e l'annuale se si fa il calcolo abbassa il prezzo del mensile a 42 euro». Per chi invece palestra è sinonimo di allenamento individuale, programmato e veloce, finalizzato non tanto a conoscere nuove persone, come spesso accade nella maggior parte dei centri, ma a concentrarsi esclusivamente sull'esercizio, è molto indicata la palestra Wellness club di via XX Settembre. «Il nostro metodo di lavoro è individuale, le sedute vanno prenotate e i posti sono soggetti a esaurimento. I clienti godono di un istruttore a loro completa disposizione per un'ora che li sprona negli



In questo modo ci si fanno i muscoli

esercizi e controlla che svolgano correttamente i movimenti, evitando dolori dovuti a una scorretta postura. I miglioramenti vengono rilevati tramite test bimensili, ma già dopo poco tempo si ritrova la forma fisica - riferisce Barbara Olivari -. Le sedute costano dai 10 ai 22 euro a seconda della fascia della giornata prescelta, ci sono anche pacchetti da 50 e 100 lezioni da utilizzare senza il problema della scadenza». Nella città capoluogo del Lodigiano c'è quindi solo l'imbarazzo della scelta, il vero problema è trovare la forza di abbandonare il caro divano e lanciarsi in questa kermesse di sport.

Carolina Chini

LE PROPOSTE

La ginnastica che cura corpo e mente è sbarcata nelle scuole e nelle piscine

■ Fitness senza frontiere a Lodi. La ginnastica sbarca nelle palestre delle scuole e nelle piscine. L'associazione Sport time di Lucia Ugge ha deciso di portare il fitness, sino ad ora per lo più praticato in strutture private, nelle palestre pubbliche permettendo così un considerevole abbassamento dei prezzi. «Il nostro obiettivo è rendere questa disciplina alla portata di tutti - sottolinea Lucia Ugge -. Con la collaborazione delle scuole elementari Pezzani, Cabrini, Arcobaleno e De Amicis, del collegio San Francesco e del liceo Gandini che metteranno a nostra disposizione le loro strutture organizzeremo corsi di tonificazione, aerobica, step e "gag". Le novità saranno il pilates, attività di rieducazione posturale e la bioginnastica, un lavoro personale basato sull'equilibrio di mente e corpo. Tutto ciò pagando una quota annuale di 200 euro per le attività base e di 300 euro se si desidera praticare anche i nuovi corsi. Gli iscritti potranno usufruire di tutte le palestre, negli orari e nei giorni a loro più comodi, senza alcuna limitazione». Per chi invece predilige l'acqua l'associazione Wasken boys organizza alla piscina Faustina oltre ai corsi di nuoto, corsi di acquagym (ginnastica in acqua), di nuoto per gestanti e corsi d'approccio con l'acqua per i più piccoli dai 3 ai 5 anni. E se ciò non bastasse anche i più riflessivi troveranno una risposta alle proprie richieste. In via Garibaldi 69 l'associazione Primaluca propone dei corsi di Raya yoga, un'attività rilassante, adatta a tutte le fasce d'età, in grado di allineare l'energia di corpo e mente e di distendere i muscoli. Il prezzo di dieci lezioni, tenute dalla dottoressa Franca Buoni, è di 120 euro. Gli incontri si prenotano per svolgere l'attività a piccoli gruppi e potersi concentrare meglio.

LA NAVETTA SOSTITUITA DA BIGLIETTI OMAGGIO DELLA STAR

Per andare al Delmati non si paga l'autobus

■ C'era un bus navetta che dall'ospedale di Lodi portava gratis i parenti dei ricoverati a Sant'Angelo. Un anno fa è stato soppresso perché lo prendevano in pochi. Da allora però il servizio è stato sostituito con dei biglietti omaggio della Star. Ma in pochi forse lo sanno. «Ho ordinato cento biglietti a gennaio dell'anno scorso - spiega dalla direzione sanitaria del maggiore il referente Bernardo Brambilla - . Ne ho ancora quattro o cinque». Secondo la direzione non è vero che la gente non viene informata, ma qualcosa nella trasmissione della notizia non funziona. Pochi giorni fa, infatti, i pazienti ricoverati in uno dei reparti del Delmati non ne sapevano nulla. E sembra che anche il personale non fosse informato. «Forse - commenta una donna - vogliono risparmiare e così non ci dicono nulla».

compilino un modulo rilasciato dalla caposala, che poi viene controfirmato dagli operatori sanitari. Questo certifica che c'è una reale necessità di usufruire del servizio. Con questo modulo poi i parenti vengono in direzione sanitaria a Lodi e ritirano i biglietti gratis. Solitamente noi diamo i ticket che servono per una settimana intera: Lodi-Sant'Angelo e ritorno. Quando i pazienti vengono dimessi la caposala ci avvisa e noi sospendiamo l'erogazione. In più noi distribuiamo gratis anche dei biglietti per la navetta urbana che circola a Sant'Angelo: il mezzo compie un percorso che passa dall'ospedale, dal cimitero e dalla casa di riposo. Questi biglietti però non vengono mai richiesti. Forse perché la Star si ferma già a pochi metri dal Delmati e le persone non hanno altre necessità. A noi il biglietto di sola andata costa 1 euro e 55 centesimi. I biglietti si possono ritirare tutti i giorni, in viale Savoia, nel padiglione ex maternità (appena entrati a destra, ndr), sopra la pediatria, dalle 9 alle 16 e anche oltre».

Cri. Ver.

DALLA PRIMA PAGINA

L'è mei la pratica che la gramatica

presenta due forme distinte: *avé*, come ausiliare (ò mangiad, "ho mangiato"), *aveghe*, nel senso di possedere (*gh'ò fam*, "ho fame"). Esattamente come fanno gli spagnoli (*he comido*, ma *tengo hambre*) e, in una certa misura, portoghesi (*ter e haver*) e inglesi (*have e have got*).
Poteva mancare, anche nel nostro dialetto, l'eccezione? Ovviamente no: in "aver avuto" è *aveghe* che diventa ausiliare. Si dice infatti "la *gh'à avid quater fìoi*", dove l'eccezione, al giorno d'oggi, non sta soltanto nella grammatica. Ma torniamo alla norma. Limitandoci all'indicativo ("io ho"

ecc.) avremo:
avé: mi ò (mangiad)/ ti t'è (mangiad)/ lù (o le) l'à (mangiad)/ nüm em (mangiad)/ vialter i(mangiad)/ lur i àn (mangiad) aveghe: mi gh'ò (fam)/ ti te gh'è (fam)/ lù el gh'à (fam)/ nüm gh'em (fam)/ vialter gh'i(fam)/ lur i gh'àn (fam).
La differenza sta soltanto nell'interposizione della particella *ghe*. Si noterà, fra l'altro, che mentre in *te gh'è fam il te* è soltanto un rafforzativo del pronome *ti* (che spesso si omette), in *t'è mangiad* è contenuto anche il verbo *avere*. Molto usato anche "*aveghe da*", che è l'unica forma per il presente indicativo e congiuntivo di "dovere": diciamo infatti indifferentemente "*duarò andà...*" o "*gh'avarò d'andà...*", "*duevi andà*" o "*gh'èvi d'andà*", mentre "*gh'ò d'andà*" e "*gh'abia d'andà*" non ammettono alternative. Ma occhio alla grafia: alcuni scrivono *mi gh'ho* (oppure *gh'o*) ecc. A noi pare più semplice e logica la forma qui proposta, dove gli accenti, che i nostri non-

ni usavano in sostituzione dell'"h" anche in italiano ("io ò mangiato"), aiutano a distinguere la vocale aperta dalla chiusa, dando perciò un'utile indicazione fonetica, e risparmiando un po' di acca. Più modesto del verbo *avere*, il verbo *essere* si accontenta di una forma sola, pur presentando all'infinito, quale unico vezzo, una doppia grafia (*es o ves*): *mi son/ ti te sé/ lù l'è/ nüm sem/ vialter si/ lur i en.* E se aggiungiamo anche qui il *ghe*? Ecco formato il verbo *essere*, (*éseghe o véseghe*): *mi ghe son/ ti te ghe sé/ lù el gh'è/ nüm ghe sem/ vialter ghe si/ lur i gh'en.* Questo *ghe* è un po' come il prezzemolo. Oltre che nelle forme viste lo troviamo in moltissimi altri casi: *ghe disi* (gli dico, le dico, dico loro); *ghe pensarò* (ci penserò), *ghe vo* (ci vado), *ghe vedi pù* (non ci vedo più). Casi che i linguisti distinguono nel loro gergo da iniziati in pronome personale, pronome dimostrativo, particella avverbiale... Noì,

che non vogliamo abusare della pazienza dei nostri tre lettori (forse a questo punto ridotti a uno scarso), ci accontentiamo di questi pochi esempi, aggiungendo semplicemente una nota sulla forma negativa, forma che si ottiene semplicemente aggiungendo no dopo il verbo. Scriveremo quindi: *Uj belu, mi son no to fradel. Te ghe credi no? I àn mangiad no la tripa perché l'era buna no.* A differenza dell'italiano, ma alla pari del latino, dell'inglese, del tedesco ecc. il dialetto non usa la doppia negazione, se si eccettua, talvolta, il ricorso a *minga*, di cui abbiamo già parlato diffusamente in altra occasione. *Vòi (minga) gnent* (non voglio niente) *Te vegni mai a tuam* (non vieni mai a trovarmi) *Gh'è pù nisin che lege* (non c'è più nessuno che legge)... e perciò ci fermiamo qui.

Aldo Retus

DAL 1963: ISTITUTI SER
LODI: 0371 421231
 Via Secondo Cremonesi, 32
 S. GIULIANO MIL.02 9845513
 Via Risorgimento, 3
 www.istitutiser.it

RECUPERO ANNI SCOLASTICI
 LICEI - RAGIONIERI - GEOMETRI - PERITI
 DIRIGENTI DI COMUNITA'

Per i 10 anni della nostra sede di Lodi presentati con questo coupon: riceverai uno sconto di € 120,00 per iscrizione ai corsi scolastici