

Rassegna del 24/09/2012

NAZIONE PISA-PONTEDERA - A tutto sport: - offerte e la dieta. ideale - ...	1
TIRRENO PONTEDERA - Fornacette in festa, un giorno di eventi e di mercatini - ...	6
TIRRENO PONTEDERA - Il filo rosso dell'altruismo unisce Comune e chiesa - Paganelli jacopo	7
TIRRENO PONTEDERA - Nico, il bel gelataio che vuoi sfondare in tv - Silvi Paola	8
TIRRENO PONTEDERA - Coda in Fi-Pi-Li a causa di un incidente - ...	9
TIRRENO PONTEDERA - Fornacette fa centro con "W il paese" - J.P.	10
NAZIONE PISA-PONTEDERA - FORNACETTE Grandi e piccini in piazza per vivere to sport - ...	11

A tutto sport: novità, offerte e la dieta ideale

Viaggio nelle strutture del territorio a caccia di benessere e sconti. Proposte per ogni gusto

CONTINUANO le nostre puntate su salute, sport e lo stare in forma. Oltre all'attività fisica sia per i ragazzi che per gli adulti, è bene considerare anche la nutrizione. «Una corretta alimentazione fondamentale per la nostra salute e il nostro benessere» spiega il noto nutrizionista e dietologo **Ciro Vestita**. «Pensare che la dieta mediterranea sia inadatta agli sportivi è un grave errore. Così come consumare un eccesso di proteine, perché si va incontro a gravi problemi renali». Nella dieta di grandi e piccoli devono rientrare «pasta, riso, pane, pesce azzurro, legumi, frutta e verdura —prosegue il medico—. E di ciò che mangiamo solo un 20% deve essere costituito da proteine». Per colazione

optiamo per «latte e muesli, ovvero cereali e frutta secca, è economica e fattibile in casa». Se andiamo a fare sport, «per pranzo mangiamo un bel piatto di pasta che necessita solo di un'ora di digestione ed evitiamo la bistecca che si digerisce in ben 4 ore. A cena pane e pomodoro, pesce azzurro oppure legumi». Per dimagrire «fare attività aerobica possibilmente tutti i giorni: in un'ora di corsa si bruciano 600 calorie, impensabile con un'ora di sala pesi». Per avere energia «due pezzetti di banana, lo stesso Federer ne consuma due nell'arco di una partita». Infine, per migliorare la performance «prendiamo vitamine dalla frutta e dalla verdura e lasciamo perdere gli integratori. Ottimo il succo di barbabietole come dimostrato da un recente studio scientifico». A seguire un ulteriore panorama di attività presenti sul nostro territorio con orari e offerte.

LA CURIOSITÀ

Cento sorvegliati speciali allenati per 5 settimane

ZUMBA, spinning, heat, total body nelle molte palestre presenti le proposte per stare in forma non mancano. Vediamone alcune. Alla Suite 48 (via Giordano Bruno 46, 050-49880) «oltre ai programmi di allenamento dal dimagrimento localizzato e alle discipline funzionali, a ottobre, nell'ambito della ricerca 'Quanto sei fit Pisa', cercheremo 100 persone che non abbiano mai fatto attività fisica, per 5 settimane saranno allenati e monitorati» commenta **Marilina Witeczek**. Costo 39 euro. Alla palestra Atlantic Fitness (via Scormigiana 6, 050-9656207) «proponiamo anche la difesa personale da strada adottata dalla polizia americana 'street grapple system'» spiega il responsabile e personal trainer **Maurizio Froli**. La quota di iscrizione alla palestra è di 10 euro.

TREKKING

A spasso nella natura con la guida ambientale

«**LO SCOPO** principale del trekking, dell'escursionismo e del camminare è riappropriarsi del rapporto con la natura, il camminare è un modo per riscoprire questo contatto» spiega **Michele Colombini** (nella foto con un gruppo), guida ambientale escursionistica e presidente dell'associazione **Piedi in cammino**. «Il trekking va al di là dello sport, con il cammino, specialmente nel silenzio, si rilasciano le tensioni accumulate, si conosce la natura del territorio in cui viviamo — continua Colombini —. Ci sono tre tipi di itinerari: i cosiddetti turistici adatti a tutti; gli escursionistici; per gli esperti». La prossima escursione è il «Sentiero dei tre pini nel parco di San Rossore, più precisamente nella tenuta di Tombolo» e si svolge sabato 27. Il percorso, che dura mezza giornata, è adatto anche per persone diversamente abili. Prezzo promozionale di 5 euro. Visitare il sito www.vadoevedo.it o contattare il numero 347-5870026 per info.



ORIENTE IN PALESTRA

A scuola di arti marziali promozioni per studenti

LA SCUOLA Hu-Jin, diretta dal maestro Franco Nocchi (foto), cambia sede e riapre alla palestra della scuola Fucini (via Fratelli Antoni 10). I corsi tenuti sono: tai chi chuan stile yang, tai chi stile chen e kung fu tradizionale. Si svolgono il lunedì e mercoledì sera. Per aggiornamenti visitare il sito www.sifufuranocchi.it o telefonare al 333-3888587 dalle 10 alle 13, al 331-4958696 dalle 17 alle 20. Sconti previsti per studenti e per gli over 65.

IN PISCINA

Nuoto libero, corsi baby e bici in acqua

DAL NUOTO libero ai corsi neonatali 4 mesi-3 anni e per gestanti, dall'acquafitness all'hydrobike e l'acquagym per tutte le età. Ad ampliare l'offerta territoriale c'è anche la piscina Edenpark a Colignola, via dell'Argine 6, gestita dalla Asd La Fornace. La tessera annuale costa 15 euro, sconti per il secondo iscritto della famiglia, studenti, militari, disabili. Per informazioni vedere il sito www.edenparkpisa.it o chiamare lo 050-870252.

SPA & ESTETICA

Nel paese del fitness 5mila metri di paradiso

CON I SUOI 5 mila metri quadri, tutti dedicati al fitness, si appresta a divenire il "paradiso" della Valdera per la salute e la cura della persona. E' questa l'ambizione di You Wellness Area, progetto della società Polo Srl e nato dall'iniziativa di alcuni imprenditori della zona, che dovrebbe vedere la luce intorno alla metà di ottobre, a Ponsacco, precisamente nella zona industriale delle Melorie. You Wellness sarà un centro polifunzionale composto da più aree: palestra, spa, estetica, bar, area bambini, parrucchiere e persino degli studi medici privati. La campagna abbonamenti è iniziata già qualche mese fa, e per permettere ai futuri clienti di capire quale sarà l'offerta specifica del centro, e di scegliere il pacchetto più adatto alle proprie esigenze, c'è un ufficio apposito in via Venezia a Ponsacco,

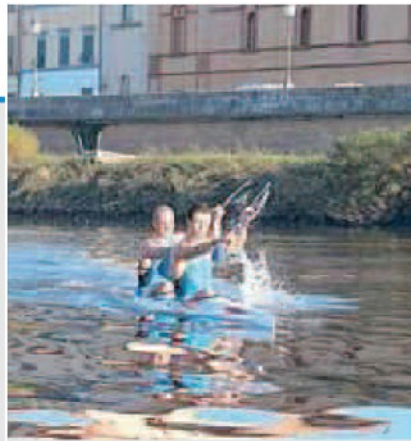


aperto dal lunedì al venerdì dalle 15.30 alle 19.30. Tra le offerte, pacchetti fitness, per corsi collettivi e sala isocardio, e pacchetti wellness, per usufruire della spa, ma anche la possibilità di combinare i due pacchetti, per avere un corpo in forma, senza rinunciare a coccolarsi. Per informazioni www.youwellness.it.

IN CANOA

Sulla barca cinese a suon di pagaia

DIVERTIRSI e fare sport pagaiando. A partire da quest'anno la Canottieri Arno offre il corso di canoa e canottaggio per adulti, oltre a quello per bambini, «suddiviso tra uscite in acqua e sessioni in palestra». La prima settimana di lezioni è gratuita. Del settore canoa vi è pure la «Dragon Boat», imbarcazione a 20 posti di origine cinese. Prosegue inoltre il progetto, con l'Associazione senologica internazionale, «Sul dragon boat con le pagaie rosa» composta interamente da donne operate al cancro al se-



no. «Ha uno scopo terapeutico e riabilitativo, ma non esclude la formazione di una vera e propria squadra che gareggi nelle competizioni Dragon Boat». Per info: sede in Lungarno Bonaccorso da Padule 2, telefono 050-28465, sito www.canottieriarno.it. Orari: dal lunedì al venerdì 15-20.30, sabato 9-12 e 15-19.30, domenica 9-12.

TANTE SCELTE

Yoga, pilates e riflessologia

PRENDERSI cura della mente attraverso l'esercizio fisico e il respiro. L'obiettivo dell'associazione culturale Al centro di Paolo Francini è quello di raggiungere il benessere nella sua forma più ampia e completa. Il suo Studio di discipline naturali, ginnastiche e massaggi — che si trova sulla Tosco Romagnola a Pontedera — offre ai clienti trattamenti personalizzati in un'atmosfera rilassante e coinvolgente. «Il nostro è uno spazio in cui la persona può ritrovare la propria dimensione — spiega Paolo — E può farlo attraverso il lavoro corporeo e le tecniche di respirazione. Tra le nostre attività ci sono yoga, pilates e riflessologia, ma la scelta è davvero molto ricca». Chi entra nello studio lo fa per lavorare sulla sua energia, scegliendo il percorso che meglio risponde alle sue esigenze. Per informazioni è possibile contattare il numero 347.4955783, inviare una email usando il modulo di contatto del sito www.paolofrancini.it, oppure scrivendo all'indirizzo di posta elettronica info@paolofrancini.it.

LE MOLLE

Cangu jumping con scarpe super

SEMPRE PIU' persone ormai si iscrivono in palestra non solo per rimanere in forma, ma soprattutto per farsi aiutare nell'annosa questione che un po' tutti conosciamo: quella del dimagrimento. I metodi fai da te, si sa, non sempre funzionano, e le diete senza criterio portano più danni che benefici. Per questo è sempre meglio ricorrere all'esercizio fisico, unito ovviamente ad un'alimentazione sana. La palestra Enjoy, di Pontedera, oltre ai normali corsi e agli esercizi in sala, ha inserito nella propria offerta di quest'anno due importanti novità. La prima è quella

del dimagrimento localizzato slim belly, una pratica che combina l'esercizio fisico con una fascia massaggiante. «E' stato provato su 677 persone, e la media di centimetri persi nel primo mese è stata di otto», dice Marco Bolognesi. L'altra novità è il cangu jumping, un allenamento aerobico con l'aiuto di scarpe dotate di vere e proprie molle. «Si possono fare abbonamenti che comprendano anche questi nuovi corsi, o optare solo per le novità, la scelta è libera».



LA FORMULA

Un centro aperto 365 giorni l'anno

E' UN CONCETTO totalmente nuovo di intendere la palestra e l'allenamento, quello proposto dalla Motus di Fornacette. Una palestra aperta 24 ore su 24, 7 giorni su 7, 365 giorni all'anno: insomma non c'è festa che tenga alla voglia matta di fitness e di attività fisica. Si tratta del primo esempio della Valdera e di tutta la provincia che, visto il successo, si sta estendendo in altre città. Una volta entrati nella grande sala a vetri sulla Tosco Romagnola non ci sono limiti di tempo per allenarsi, né tanto meno orari di chiusura. La formula ha avuto molto successo, tanto che quest'anno rimarrà invariata: «il prezzo fisso è quello dello scorso anno: 18 euro e 50 al mese, per abbonamenti di minimo un anno», spiega Luca Vettori. Il prezzo è veramente competitivo, anzi, nettamente inferiore a quello delle altre palestre, con l'unico limite che non ci sono corsi o insegnanti, ma una sala attrezzi dotata di tutto. «Inoltre chi si iscrive entro la fine del mese di settembre, potrà usufruire di un mese gratis, al termine del quale potrà richiedere l'abbonamento annuale al solito prezzo fisso — dice Luca, che aggiunge — i nostri clienti sono tutti molto soddisfatti della libertà che hanno e del nostro prezzo». Prova- re per credere.

IL BALLO

A passo di salsa e tango

MUOVERSI ballando, ecco qualche offerta. Al Ciclone Latino (a Casciavola e San Giuliano, 338-9278042) «salsa portoricana, bachata, merengue e cha-cha-cha» dice la presidentessa Giuliana Testai (foto). Il corso base viene 30 euro al mese. Ancora, tango argentino al Circolo Agorà (via Bovio 48, 050-500422). Giovedì alle 20.30 c'è la prima lezione, gratuita, per principianti.



CORSO GRATIS

La ginnastica dolce per la terza età

UN CORSO di ginnastica dolce gratuito rivolto alle persone della terza età, ma non solo. Lo organizza A.N.Co.s Confartigianato Persone Pisa. «Utilizziamo il metodo della biodanza e la musica —spiega l'insegnante Daniela Testa (nella foto)—. E' una ginnastica dolce e completa che abbraccia la sfera mentale, fisica e emozionale». Le iscrizioni sono aperte, il corso si svolge il martedì dalle 9.30 alle 11.30 all'associazione Il cerchio della vita in via Lenin 132 a San Martino Ulmiano dove vi sono inoltre ulteriori corsi tra cui per persone con il morbo di Parkinson. Per info, chiamare lo 050-23540, pisa@inapa.it.

COMUNALE

Se l'acquagym è per le mamme

ALLA PISCINA comunale di Pisa ci sono corsi di nuoto per adulti, acquafitness, hydrobike, bikerunner e bag «per camminare e pedalare in acqua con numerosi benefici», ma anche la pallanuoto sia per i grandi che i per bimbi 8-10 anni. Sempre per i più piccoli ci sono i corsi baby 0-3 anni e quello per bambini 3-6 anni. Poi il corso di acquagym per gestanti «studiato per aiutare il corpo a gestire la gravidanza». Peraltro c'è il corso Afa (Attività fisica adattata) rivolto «ai meno giovani punta a fornire gli stru-



menti per affrontare le piccole difficoltà di movimento quotidiane. E' organizzato in collaborazione con il Centro di riabilitazione fisiiatrico Usl 5». I corsi si tengono più volte a settimana. Per informazioni chiamare il front office della piscina allo 050-531448. La struttura è gestita dalla società Canottieri Arno.

Fornacette in festa, un giorno di eventi e di mercatini

► CALCINAIA

Un paese pronto a rivivere una splendida giornata di festa. L'Associazione del Centro Commerciale Naturale di Fornacette ha predisposto un nutrito cartellone di eventi per la settima edizione di "W il Paese, vivi la Festa, W lo sport" che si svolgerà oggi nella maggior parte delle strade e delle piazze della frazione. Dalle 8 alle 21 tutti i negozi saranno aperti, mentre il centro storico rimarrà chiuso al traffico: sarà possibile passeggiare tra le bancarelle del mercato e mercatino di Arti e Mestieri. Piazza Timisoara sarà terreno da gioco delle più varie discipline sportive, di ballo e di benessere.



Il filo rosso dell'altruismo unisce Comune e chiesa

L'amministrazione di Calcinaia e la parrocchia di don Aldo Vietina realizzano un pozzo d'acqua in un villaggio del Congo

► CALCINAIA

Un afflato di solidarietà. Che supera le distanze e unisce, con il filo rosso dell'altruismo, l'Africa alla comunità di Fornacette. Già, perché don Aldo Vietina e i suoi parrocchiani, fin dal 2009, hanno adottato l'idea di costruire un pozzo per l'acqua potabile a Molunga, villaggio della Repubblica Democratica del Congo. Il tramite è costituito dall'aiuto parroco don Edoardo, nativo proprio della cittadina congolese. Dopo i buoni propositi, l'aiuto concreto e fattivo, un paio di anni fa, di 14mila euro, serviti a fare i primi sette metri del pozzo. «Si tratta di una storia particolare, che nasce dalla volontà di risolvere solidaristicamente i problemi», ha detto il primo cittadino di Calcinaia, Lucia Ciampi, al consiglio comunale aperto in sala James Andreotti, allestito ad hoc per sensibilizzare la comunità. «Il nostro sacerdote sa cosa fare, di cosa la sua gente ha bisogno. Per questo consegniamo a lui i nostri propositi di aiutare». Un anno fa, due membri dell'associazione parrocchiale "Il rosario vivente", Massimo Pardossi e Giovanni Filidei, si sono recati al villaggio africano, insieme al sacerdote. E il resoconto fotografico è stato proiettato in sala.

«Quando mi è stato detto del progetto della costruzione del pozzo e mi hanno fatto vedere le immagini, sono rima-

sto da subito colpito», ha confessato il vicesindaco, Roberto Gonnelli. «I nostri concittadini ci hanno fatto un grosso regalo con la loro testimonianza: dobbiamo sforzarci di portarla nelle scuole e negli angoli vivi della nostra collettività, per coinvolgere quante più persone possibile». Un viaggio, quello di Pardossi e Filidei alla volta del paese di don Edoardo, che è durato un mese intero. E che è partito dalla capitale del Congo, Kinshasa, attraverso chilometri e chilometri di giungla e paludi. «Tornare nella mia terra accompagnato da due europei - ha detto il prete - mi ha fatto rendere conto di alcuni aspetti di cui prima non mi ero accorto. Ho preparato alcune carte da presentare agli uffici del mio Paese, per rendere noto a tutti l'impegno delle comunità di Fornacette e Calcinaia». Si parla infatti di un gemellaggio, reso però difficile dal fatto che Molunga non fa parte della UE. «Adesso siamo arrivati al settimo metro di profondità, del nostro pozzo, ma non possiamo andare più giù. Necessitiamo di macchinari, e quindi di una strada. Ce n'è già una costruita per un pezzo da un altro prete, ma ne mancano ancora sei chilometri».

A questo proposito, per sabato è prevista una cena di beneficenza presso l'oratorio di Fornacette.

Jacopo Paganelli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Un momento del consiglio comunale aperto a Fornacette di Calcinaia



Nico, il bel gelataio che vuol sfondare in tv

Il cascinese Filippi, figlio della titolare di "Sighieri" a San Frediano a Settimo è tra i protagonisti di "Ragazzi e Ragazze", con Maria De Filippi su Canale 5

► CASCINA

«Sono in cerca di una ragazza quadrata. Con la testa sulle spalle che sappia quello che vuole».

Nico Filippi, 24 anni, fisico statuario, capelli corti, camicia bianca e sguardo che non ammette repliche è seduto al centro dello studio. Si racconta nella prima puntata della stagione di "Ragazzi e ragazze", nuovo format all'interno del programma "Uomini e donne" condotto da Maria De Filippi e in onda tutti i pomeriggi su Canale 5.

Nico è cascinese, figlio di Sabrina Sighieri, titolare dell'omonima gelateria a San Frediano a Settimo. E dalla storica attività commerciale, che quest'anno festeggia cent'anni di onorata carriera, è approdato sul piccolo schermo, alla corte della regina dei talk show, con l'intenzione di trovare una donna decisa e diretta come lui. Lo scopo della trasmissione è corteggiare e farsi corteggiare. E magari sfruttare la notorietà ottenuta nella competizione tra rampantissimi e bellissimi concorrenti come trampolino di lancio per il mondo stellato della tivù.

Giovane e sorridente, Nico è a proprio agio davanti alle telecamere. Incoronato mister Toscana nel 2010, il modello ca-

scinese ha alle spalle numerose partecipazioni a sfilate, servizi fotografici e calendari. Poi, dopo anni di provini, è arrivata, quasi inaspettata, la chiamata di Maria De Filippi. È iniziato così il su e giù delle registrazioni che lo terrà impegnato fino a giugno.

«Al momento – continua Nico – sto lavorando in gelateria. È un'attività che mi completa, soprattutto perché sono in famiglia. Io e la mia famiglia siamo una cosa sola». Un legame stretto, unico e intenso che Nico ha celebrato con un tatuaggio. Sulla sua schiena, come mostra al pubblico sfilandosi la camicetta su richiesta di Tina, troneggia il simbolo dell'infinito e la frase "Fino alla fine del mondo e poi ritorno". «Quando ero piccolo – spiega – e mia madre mi chiedeva quanto bene le volessi, utilizzavo questa espressione per risponderle». E le parole, impresse nella memoria, incise sulla schiena, riecheggiano anche nelle orecchie di mamma Sabrina, incollata davanti alla tivù. Non si perde un secondo di quel figlio che ha sempre dimostrato intraprendenza, volontà e tanto affetto. Alla fine Nico chiede di ballare con Valentina, la ragazza che più lo ha colpito. Ma questo è solo l'inizio.

Paola Silvi



Nico Filippi, ventiquattrenne di Cascina

Nico, il bel gelataio che vuol sfondare in tv

Ragazza online, gruppo su Facebook

Babbo I-dol alla Coop giovane lo manette

NUOVA 1500

CHIUSO IL PORTO DI SAN PIETRO

GIUSTIAUTO

Coda in Fi-Pi-Li a causa di un incidente

► MONTOPOLI VALDARNO

Incidente e cinque chilometri di coda, ieri pomeriggio, tra Montopoli e Santa Croce lungo la superstrada Firenze-Pisa-Livorno. Due le auto coinvolte, ma non risulta che ci siano stati feriti gravi. Lo scontro ha causato pesanti conseguenze alla circolazione stradale.

Uno scontro frontale, avvenuto l'altra sera lungo la provinciale Vicaresse tra Calcinaia e Vicopisano, si è invece concluso con due donne all'ospedale. Una è stata estratta dall'abitacolo dai vigili del fuoco.



Fornacette fa centro con “W il paese”

► CALCINAIA

La frazione di Fornacette invasa dagli stand delle varie associazioni del suo tessuto sociale. Con il centro chiuso al traffico, i negozi aperti fino a sera e una fiumana di avventori che si muove da piazza Kolbe, parcheggio della Pam, fino al bowling, lungo la Tosco Romagna. La kermesse “W il paese, vivi la festa, w lo sport” ha fatto centro. «L’iniziativa è riuscita, la gente è tanta e il tempo ha retto bene», ha detto l’assessore provinciale Valter Picchi, a passeggio per il centro. Fin dalle 9 piazza Timisoara è diventata patria degli skaters, con l’iniziativa “Neverlast + skate park” guidata dagli Sliders; spazio anche a delle enormi partite di calcio balilla vivente, oltre alla prova di mobilità elettrica con Melf. Nel pomeriggio, sempre in piazza Timisoara, scesi in campo a suon di note musicali gli allievi e i maestri della scuola di danza Magic Dance, in contemporanea a un’esibizione di Heat Program a cura di Valdera Wellness. Nella zona bowling la gara dei maestri dello strike, mentre, nel primo pomeriggio, la meravigliosa esposizione di Fiat 500 d’epoca (e derivate) a cura dell’associazione “C’inquini sbiellati” di Cascina. Nell’atrio della discoteca Freedom è stata allestita una mostra dell’associazione fotografica Fornacette, che ha allietato i presenti con la proiezione di foto storiche di Fornacette e Calcinaia. Alla curva del Cottolengo, poi, lo stand del canottaggio con simulatore al seguito della Canottieri Cavallini. Infine, la Duathlon Kids, con la quale i ragazzi si sono cimentati in una doppia prova di corsa e bicicletta. (j.p.)



Uno scorcio della festa in centro a Fornacette



FORNACETTE**Grandi e piccini
in piazza
per vivere
lo sport**

UNA FESTA a chilometro zero, per riassaporare la vita di paese. Questo lo spirito con cui nacque «Viva il paese vivi la festa» sette anni fa a Fornacette.

L'evento — a cui si è unito anche Vivi lo sport — ha centrato l'obiettivo. Tantissime persone sono scese nel centro. Molte le iniziative organizzate dal centro commerciale naturale di Fornacette, Confesercenti e le associazioni sportive e di volontariato. Nel centro per tutto il giorno il mercatino arti e mestieri. Esposte le produzioni locali di alcune aziende del territorio.

Protagonista anche quest'anno lo sport in tutte le sue sfumature. Dal bowling di Fornacette, new entry della festa, che ieri mattina ha organizzato una dimostrazione a squadre, all'esibizione di pallavolo dell'Avviamento della Polisportiva Casarosa, al canottaggio della Cavallini e alla scuola calcio F.C.

Fornacette Casarosa. Ma non mancano all'appello l'Asd Team Bike Fornacette per il ciclismo e nelle arti marziali Max Nascente, campione mondiale di kung fu. Sport per tutti i gusti e per tutti. Tra le belle iniziative anche la scherma e la gincana di mountain bike per disabili. Tra le associazioni presenti nel centro del paese la Misericordia di Fornacette, la Pubblica Assistenza e anche l'associazione Agisco, formata dai genitori dei bambini delle scuole. Soddisfatti Sandra Malloggi e Comune.

