





Silvia Martinelli – insegnante Zumba alla Fortitudo Monteporzio

SPORT – La Fortitudo Monteporzio del presidente Massimo Cesaroni sembra essere senza confini. La società castellana ha aggiunto da un paio di mesi una nuova freccia al suo arco: a febbraio scorso, infatti, è nato il nuovo settore sportivo dedicato allo Zumba. Per i pochi che ancora non lo conoscessero si tratta di una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. La Fortitudo Monteporzio ha affidato questo settore alla competenza di Silvia Martinelli, 28enne istruttrice abilitata che tra l'altro è tuttora un'atleta e assistente di danza. «Com'è nata questa collaborazione? Semplicemente una mia amica – spiega la Martinelli – mi ha segnalato che alla Fortitudo avevano intenzione di aprire una sezione Zumba, così mi sono proposta e abbiamo trovato l'accordo per tenere due lezioni a settimana, il martedì e il giovedì dalle 18 alle 19 presso la palestra del centro sportivo Raniero Colucci. Lo Zumba ha avuto un buon impatto anche a Monteporzio. «Anche se la mia disciplina ha avuto un exploit di consensi e praticanti lo scorso anno e ora è in leggero calo – dice la Martinelli -, sono contenta del riscontro che abbiamo ottenuto sul territorio. Lo Zumba è un'attività sportiva che assicura un chiaro miglioramento del benessere sia sotto il punto di vista mentale sia da quello fisico visto che si lavora molto su glutei, braccia, gambe e addome, ma anche apparato cardiocircolatorio». Una disciplina senza limiti di età. «Nel nostro gruppo ci sono ragazzine di 14 anni, ma anche signore attorno ai 60: hanno quasi tutte cominciato quest'anno e dunque siamo ripartite dai concetti di base della disciplina. Tra l'altro, a seconda delle capacità fisiche di ogni corsista, si possono utilizzare varie fasi di intensità nelle coreografie che proponiamo ai partecipanti. Insomma – conclude la Martinelli – consiglio a tutte le curiose, ma anche ai curiosi, di venirci a trovare per fare del sano sport divertendoci e ballando».

[Read More](#)