



Sport a Milano: dal trapezio al bootcamp, dal lighting ball al ritorno della boxe. In città è l'estate del "famolo strano"

Non solo nuoto, tennis e pilates, ecco la lista degli sport più cool e insoliti dell'estate milanese redatta da Urban Sports Club

Milano, 17 giugno 2021. Pesi, nuoto, tennis o pilates? Macché. Molto meglio la capoeira, il trapezio, la danza acrobatica o il bootcamp (ovvero l'allenamento stile marines). E mentre ormai dappertutto spopolano la boxe e il padel, chi non vuole rinunciare alla classica partita a calcetto può provarlo nella nuova versione al buio, con un nome che è tutto un programma: *lighting ball*.

Lo sport post-pandemia è tutto un fiorire di discipline insolite, di grandi ritorni o spettacolari new entry. Insomma, siano esse all'aperto o indoor, dal punto di vista sportivo quella del 2021 a Milano è l'estate del "famolo strano". Accessorio sempre più indispensabile per trovare il proprio sport preferito è lo smartphone con l'app [Urban Sports Club](#), l'applicazione leader in Europa per l'accesso a più di 10.000 centri fitness e attività sportive, che, per l'occasione, ha stilato la lista delle 7 discipline più cool dell'estate milanese.

"Siamo entrati nell'era dello smart fitness, ognuno può scegliere e provare l'attività che più fa per lui o per lei, libero da vincoli, impegni o lunghi abbonamenti. Ci si crea il proprio palinsesto e si provano discipline sportive che incuriosiscono: è proprio in questa maniera che scopriamo ciò che realmente ci appassiona". Afferma **Filippo Santoro**, Managing Director di Urban Sports Club Italia.

Si parte dalla voglia di danza e di musica in versione fitness e si arriva fino a giocare a calcetto al buio. E, visto che per la riapertura delle discoteche e dei corsi di ballo di coppia si dovrà aspettare ancora un po', ecco alcune attività da fare a Milano che consentono di tenersi in forma e di divertirsi in città.

1. **Capoeira.** Danza, arte marziale, genere musicale, la capoeira è tutto questo e molto di più. Originaria del Brasile e approdata in Italia già da alcuni anni, la capoeira si basa su tre elementi cruciali che sono il movimento, la musica e il gruppo. Di fatto è un linguaggio attraverso il quale si pratica una vera e propria lotta sotto forma di danza. Si capisce quindi il perché in queste settimane di riapertura progressiva e di ritorno alla libertà questa disciplina piena di gioia e di voglia di vivere sia diventata richiestissima.
2. **Danza acrobatica, trapezio e discipline circensi.** Quella che potrebbe diventare una delle tendenze sportive più cool dell'anno fa rima con una parola che più tradizionale non si può: il circo. La danza acrobatica aerea prevede, per esempio, l'esercizio di figure ed evoluzioni dinamiche tramite utilizzo di attrezzi in sospensione, dal cerchio alla corda fino al trapezio. Su quest'ultimo, adeguatamente imbragati, si imparano figure dalle più semplici alle più complesse, e si può praticare, dicono gli esperti, dai 6 ai 90 anni.
3. **Hula Hoop Dance.** Ancora danza, questa volta con un grande ritorno come l'Hula Hoop, oggetto negli USA negli ultimi mesi di una vera e propria riscoperta. Nella sua versione danza è perfetto per combattere lo stress e i chili di troppo accumulati. Oggi poi esistono cerchi da Hula Hoop smart che si collegano all'apposita app.
4. **Triathlon, Bootcamp e sport di endurance.** Non si pensi che si tratti di un affare solo per uomini duri. A praticare il triathlon ci sono sempre più donne, affascinate dall'idea di una sfida che mette insieme nella medesima disciplina la corsa, il nuoto e il ciclismo. Per prepararsi come si deve alle centinaia di manifestazioni che stanno già tornando a riempire

il calendario estivo e autunnale esistono centri dedicati dove poter nuotare in vasche controcorrente o pedalare in gruppo su rulli interattivi in grado di simulare le salite più impervie. Per chi invece vuole arrivare alla prova costume con un fisico invidiabile va fortissimo il bootcamp: un programma di sei settimane di allenamento stile marines, da fare all'aria aperta tra corpo libero e corsa a ostacoli.

5. **Boxe.** Esattamente quella, la nobile arte, che ha da sempre i suoi detrattori, ma che sembra rivivere, soprattutto all'indomani della pandemia, una nuova giovinezza. Decine di palestre e centri in città grandi e piccole, sempre più curate e non più sinonimo di abbandono e sciattezza, che si riempiono soprattutto di giovani che dopo quindici mesi di distanziamento da tutto e da tutti hanno voglia di usare i muscoli, sempre in maniera sana e leale.
6. **Padel.** Lo sport del momento è un fenomeno che non conosce confini. In Italia si contano oramai oltre 2000 campi dove poterlo praticare e molti di questi sono ex campi di calcetto riconvertiti. Piace a uomini e donne, adulti e bambini e ha conquistato molti ex calciatori come Albertini, De Rossi e Totti.
7. **Lighting Ball.** La classica partitella di calcetto con gli amici, ma al buio! Si svolge all'interno di campi indoor, delle luci led vengono applicate su una speciale canotta che permette di differenziare le squadre mentre le porte e il pallone sono continuamente illuminate ma possono cambiare colore in base ai momenti della partita. Le luci vengono gestite da un animatore a bordo campo che renderà la partita ancora più divertente.

*"Queste attività, e molte altre ancora, dice **Filippo Santoro**, Managing Director di Urban Sports Club Italia - possono essere svolte con un solo abbonamento che consente di prenotare corsi, allenamenti liberi e lezioni direttamente dal proprio smartphone".*

INFORMAZIONI SU URBAN SPORTS CLUB

Urban Sports Club offre un abbonamento sportivo flessibile e flatrate. La mission è di aiutare le persone ad avere uno stile di vita salutare e attivo. Gli abbonati possono scegliere tra più di 50 attività - dal classico allenamento in palestra al nuoto, dallo yoga all'arrampicata, dagli sport di squadra a molto altro ancora - in più di 10.000 strutture sportive partner in Italia, Germania, Francia, Spagna, Portogallo e Belgio. Varietà e condizioni flessibili, così come sport di squadra e wellness, sono offerti sia ai clienti privati che alle aziende. Urban Sports GmbH è stata fondata nel 2012 da Moritz Kreppel e Benjamin Roth a Berlino, Germania. Dopo due anni di finanziamento proprio, l'azienda ha ottenuto un finanziamento early-stage nel 2015 e ha iniziato ad acquistare quattro dei suoi competitor in Germania. Nel dicembre 2016, l'ex competitor Somuchmore si è unito al leader di mercato in Germania. FITrate si è unito nel gennaio 2018 e in dicembre si è unito anche INTERFIT. Ad agosto 2019, Urban Sports Club e l'olandese OneFit hanno unito le forze garantendo agli abbonati dei rispettivi network un totale di oltre 10.000 strutture.

Sito web: <https://urbansportsclub.com/it>

Ufficio Stampa: K words <https://kwordsmilano.it/>

Paola Vernacchio p.vernacchio@kwordsmilano.it - 334.6766252

Federica Piechele f.piechele@kwordsmilano.it - 340.1234444