

**“Alzate frontali” per Vincenzo Piscitelli, con bilanciere olimpionico**





Vincenzo: "Triceps Press"

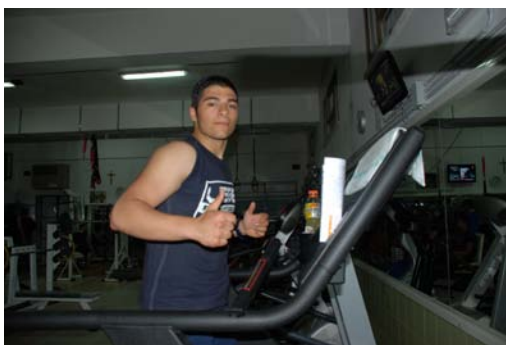


Da sinistra: Nicola Lengua, Jonathan Cioffi, Giuseppe Marro



Nicola





**Jonathan**



**Giuseppe**



**L'immacabile "Web Master" Enzo Miele**



**"Pausa"**



**Alfonso**



**Pietro**



**Tricipiti per Vincenzo, sotto lo sguardo vigile di Carmine**



**Federico: addominali con la Kettlebell**



**Addominali anche per Giuseppe Ceccarelli**



Alessandro, detto... "o' guardiano"





Alessandro ... “o guardiano” lo “Stacchista della Natural”  
tenta i 235 Kg



Dai...





**Forzaaaaaaaa.....**



**Bravissimo Alessandro!!! E' proprio il caso di dire... "NO LIMITS"**



**Andrea Taddeo (il “nostro Campione di Braccio di ferro”)**





**Amelia Gallo, brava nel salto alla corda, che ha imparato in un mese.**





**Bravissima... Amelia!!!**



La “Natural” vanta anche... bellissime coppie



come Andrea e Amelia, che sono due grandi affezionati della “Natural”





**Da sinistra: Pasquale Perone e Raffaele Cioffi impegnati nelle “Trazioni alla Sbarra”**



**Raffaele, futuro Avvocato, è uno dei tanti assidui e fedeli soci della “Natural”.  
Tutti i frequentanti della “Natural” sono ragazzi stupendi!  
Questo è motivo di grande orgoglio e soddisfazione!**





**Amerigo Marra: Bicipiti con Bilanciere angolato**



**Enzo Miele: ogni tanto bisogna aggiungere qualche sua foto... è il “nostro” Web Master”!**



**Da sinistra: Alfonso, Pietro, Vincenzo e Carmine (un bel quartetto affiatato)  
Tutti bravi questi ragazzi... è un enorme piacere averli in Palestra e vederli allenarsi, con  
serietà e impegno, ai classici esercizi della “Cultura Fisica” e “Pesistica”.  
Bravi!!!**





**Pasquale, intento nello "Slancio"**



**?**

**Forse è in concentrazione o... impegnata in qualche esercizio yoga prima di passare agli esercizi di "Pesistica"...**





**È la nostra Elisabetta, puntuale a ogni seduta di allenamento nonostante i non pochi chilometri che la separano dalla sede della Palestra!  
L'entusiasmo e la simpatia di questa ragazza sono davvero contagiosi alla "Natural"!!!**







**Si direbbe la... “caccia al tesoro” per il nostro Pasquale Mainolfi...  
E' solo impegnato nell'ardua ricerca della propria scheda di allenamento!!!  
Ci riuscirà?...**





**Maggio 2012**  
**E' solo uno dei "gruppi frequentanti".**  
**La simpatia che traspare dai volti di questi ragazzi è abbastanza evidente!**



**Pasquale Ricci con in mano un.... "RICCIO" che sonnecchia**

**CONTINUA.....**