

**OTTAVA GALLERIA FOTOGRAFICA**



**di Carlo Ricci**



**Aprile 2013 - Palestra "NATURAL", - Tarda mattinata di un giorno...**

**Si direbbe che invece di allenarsi si lasciano andare in una dispersiva conversazione... invece hanno già effettuato una "fruttuosa" seduta di allenamento con i pesi e a corpo libero. La chiacchierata, dunque, è ben meritata e si rivela un ottimo toccasano... per Luisanna Catalano (Lu), Carmela Compare (Carmelina) e Luigina Amatiello.**

## I BAMBINI INSEGNANO

I bambini hanno un intuito geniale... Essi sono dei fervidi praticanti dell'allenamento cosiddetto "funzionale", o "core training". Prendiamo esempio da loro! muoviamoci... siamo attivi... non lasciamoci vincere dalla pigrizia!!! Dobbiamo essere più assidui ad allenarci, e non commettere il gravissimo errore di relegare l'attività motoria in secondo piano. E' solo una scusa quando si dice... non ho tempo, ho altri impegni!!! E in ogni caso l'attività fisica va fatta sempre, e non soltanto in determinati periodi dell'anno o, peggio, a "singhiozzi"!!!



**La mia nipotina Sofia, di 3 anni e mezzo,  
ci mostra una sequenza di validi esercizi del "core training"...**



**Sofia e... nonno Carlo**

**Un BENE indescrivibile...**





Una tarda serata di marzo 2013... Siamo nella cucina della Palestra "Natural", il "cuoco di turno" è Enzo Ferrara (socio e biologo nutrizionista della "Natural"); l'altro cuoco, a riposo, è Tony Dente, con in testa il cappello con visiera.



Hanno recuperato, credo, un bel po' di calorie, perse poco prima in palestra con tanto impegno; ma ogni tanto... "ce vo'...", specie quando a cucinare è un ... nutrizionista, come il nostro Enzo Miele, a dx nella foto in maglietta verde.



**Davanti ai locali del famoso e splendido “ROY Ristorante”  
Via Nazionale Appia Rotondi (AV)**

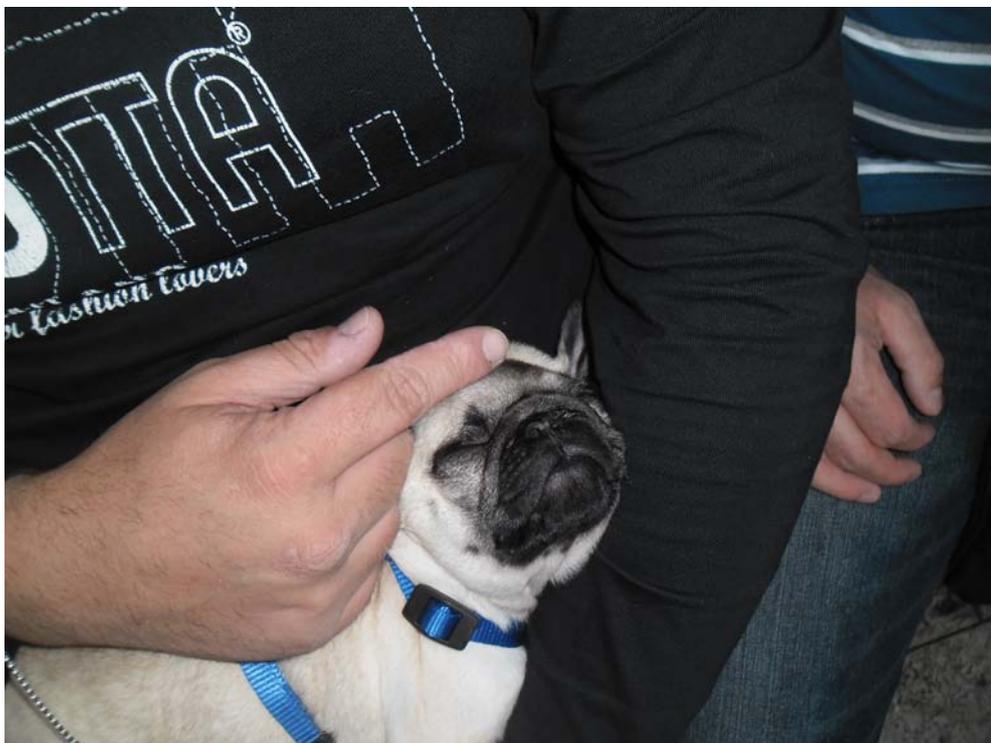
**I ragazzi della Palestra “Natural” si ritrovano, non di rado, per trascorrervi ore di relax oltre che per le riunioni conviviali ai tavoli sempre bene imbanditi e con tante prelibatezze e specialità varie che la prestigiosa “Casa” mette a disposizione...**





Sono sempre i ragazzi della Natural, che stavolta s'incontrano nella Villa Comunale della propria cittadina, Cervinara... Ciò significa che il sano rapporto di amicizia, creatosi in Palestra, continua e si rinsalda magnificamente anche fuori di essa...





**E' presente anche "Cleopatra", il "Carlino" del nostro Enzo Miele, che sonnecchia beatamente tra le braccia di Vincenzo Fierro, seduto sulla panchina (foto in alto).**



**Qui lo scenario cambia: siamo in montagna (monte “Coppola”) la nostra bellissima montagna che da sempre, piacevolmente, pittorescamente ci sovrasta... La conosciamo bene, sin dall’infanzia, noi abitanti di Cervinara.**

**I ragazzi della NATURAL vi si sono radunati in occasione della festività del 1° Maggio e, come si evince dall’immagine, troneggia una lunga tavola che sta per essere “apparecchiata”.**





**Il nostro Mario Amatiello allietta gli amici con le piacevoli note musicali che abilmente sa trarre dalla sua chitarra. Ricordo che Mario è un ottimo Atleta della Natural, che si è degnamente distinto, più volte, a varie gare di Pesistica Olimpica, tra cui i Campionati Italiani Seniores 2008;**



**In primo piano, seduta, è la simpaticissima e molto fotografica Francesca Falzarano**



**Purtroppo è impossibile sfuggire all'obiettivo, "spietato", della fotocamera, e anche chi non è propenso a farsi ritrarre, alla fine... cede, ma può ritenersi ampiamente soddisfatto/a...!!!**





**E' bene non disturbarli... lasciamoli tranquillamente mangiare...**





**...sembra di sentirne l'odorino... solo a vedere vien l'acquolina in bocca**



**Pare che Pasquale non sappia resistere alla tentazione...**



**Si gioca con Gigi, il dolcissimo bambino di Francesca**



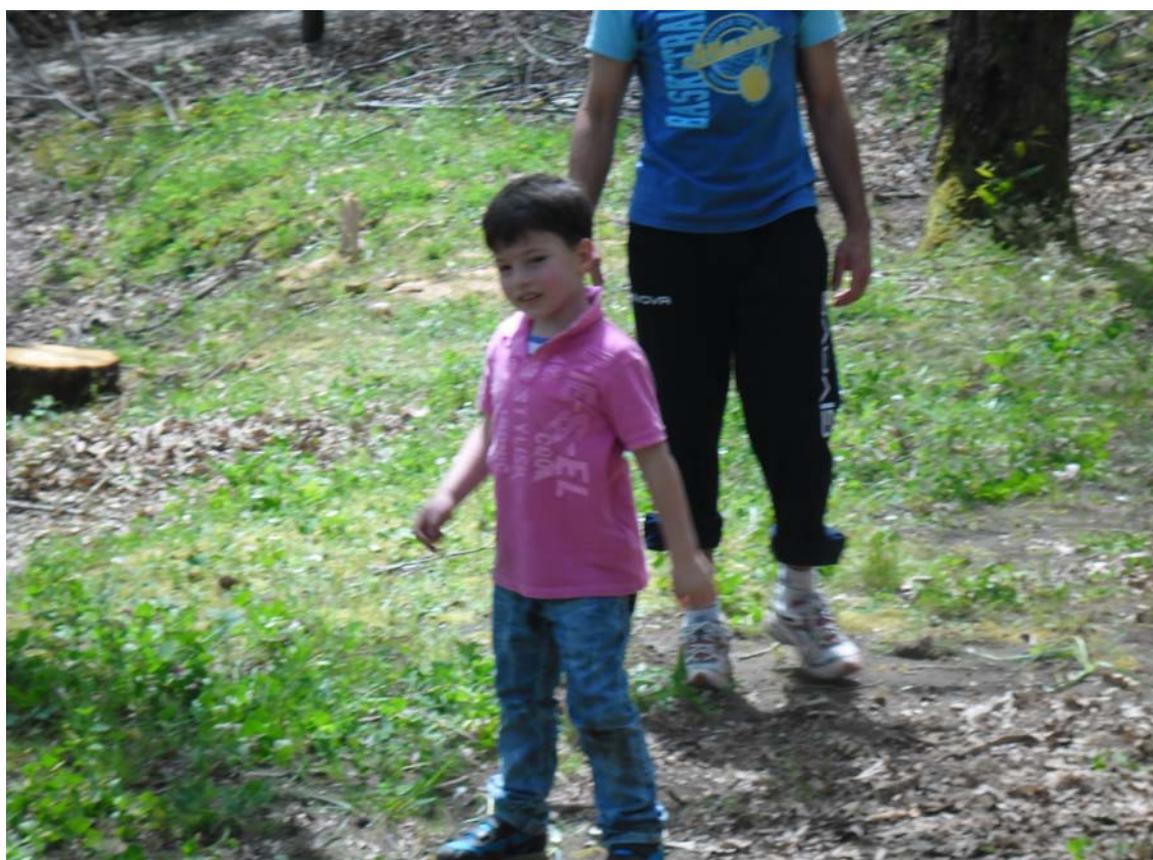


**Un po' di legna per il barbecue: provvedono Carmine, Anna, Marco e Giusy**



**Ce la farà Giusy a tagliare quel tronco...?**





Con queste due bellissime immagini salutiamo, pur se con rammarico, una stupenda giornata trascorsa all'insegna della natura, in un verdeggiante, fantastico scenario offerto generosamente dalla nostra amata montagna, ma anche da persone altrettanto fantastiche!  
Alla prossima... ragazzi!!!



**Aprile 2013: Palestra "NATURAL"**

**E' il tramonto... i raggi del sole  
di una primavera ancora incerta  
s'intrufolano, timidamente,  
attraverso i vetri  
per rischiarare i volti, bellissimi,  
di Anna, Luigia e Antonella  
sorprendendole mentre si concedono  
un innocente e sano relax.**

**\***

**La mia fedele "Nikon"  
non poteva non immortalare  
un momento così bello, fantastico...**





**Con la loro spontaneità, il dolce sorriso e la complicità dei tenui raggi di sole...  
le tre donzelle  
donano all'ambiente  
un'atmosfera surreale...!**





**heiii....fanciulleee...**

**Siete stupendeeeee!!!**



**Fantastico... se il tempo si fosse fermato qui,  
tra questo gioco di luci e di ombre  
che s'intreccia, come per magia,  
a guisa di infinite forme geometriche...**



**Non resta che spiccare il volo...  
su quelle sfere di gomma...  
e librarsi in aria, come colombe, nell'azzurro terso del cielo...**





**Il gioco delle luci, delle ombre  
s'intreccia, dunque, in un tutto armonico  
con i Vostri gesti...**

**\***

**Ragazze, carpitate ogni volta questi momenti...  
e tratteneteli finché potete...!**



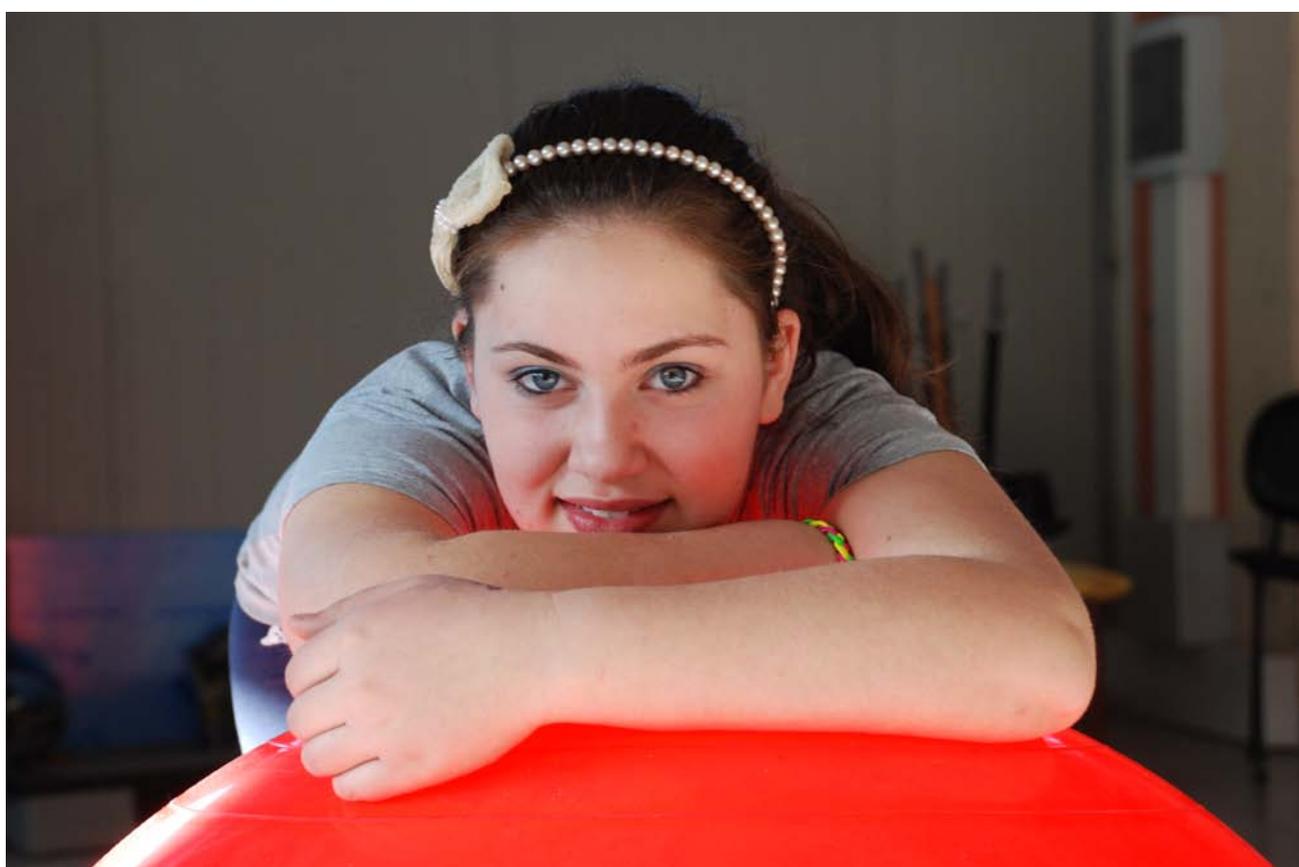
**E' il sorriso, puro, della Vostra giovinezza...**

**Date ad esso, ogni volta, libero sfogo...!**





**Miracolo della natura...**



**Siamo alla “Natural”,  
la prima Palestra del settore (Cultura Fisica – Fitness) della Valle Caudina, dal 1971  
un ambiente di amicizia e di relax, oltre che di salutare attività fisica...**

**Vi aspettiamo!!!**

**Continua...**