

Barry's Bootcamp.

Allenarsi non è mai stato così adrenalinico

Training has never been so adrenalin-filled

text TERRY VULLO



Sarebbe bello per tutti noi stacanovisti del lavoro, trovare un modo per un produttivo allenamento in poco tempo e in un ambiente cool. Dagli USA, a giugno, approda a Milano il Barry's Bootcamp, dalla metodologia rivoluzionaria e che riunisce in un'unica classe, persone con tre diversi livelli di preparazione. Un allenamento che spinge i partecipanti a superare i propri limiti fisici e mentali. Una combinazione efficace di Training a Elevata Intensità (TEI) che include 25-30 minuti di routine cardiovascolari su tapis roulant e 25-30 minuti di forza di formazione con pesi liberi, bande di resistenza, esercizi a corpo libero. La partecipazione a una classe riuscirà in un'ora a farvi perdere fino a 1.000 calorie, aumenterà la vostra tonicità muscolare, brucerà la massa grassa e vi libererà dallo stress della giornata. Per ottenere massimi risultati, 'scioccare' il nostro corpo è un fattore chiave.

Dal lunedì al venerdì l'allenamento si concentra su una diversa parte del corpo e nel week-end invece è "total body workout" e la promessa importante di questo format è che nessuna lezione sarà uguale. Ci racconta Joey Gonzalez, AD internazionale del marchio: «Siamo molto emozionati di portare a Milano questa esperienza di successo. Le lezioni si svolgono in ambienti dove domina il colore rosso, con musica fortemente motivante e con istruttori che motivano il gruppo a correre e a lavorare molto più duramente rispetto a quanto sia mai capitato. L'adrenalina sale veloce e porta i partecipanti a lasciarsi andare e perdersi nel movimento». E poi c'è qualcosa di

It would be nice if all of us workaholics could find a way to fit in a productive workout in a short amount of time and in a happening environment. This June, Barry's Bootcamp is arriving to Milan direct from the USA. Its revolutionary methodology unites, in one class, people of three different fitness levels. It is a workout that pushes participants to supersede their physical and mental limits. An effective combination of high-intensity training (HIT), it includes 25-30 minutes of cardiovascular routine on a treadmill plus 25-30 minutes of strength training with free weights, resistance bands and body-weight exercises. In one hour, participating in a class will see you lose up to 1,000 calories, increase muscle tone, burn fat and free yourself from the stress of the day.

A key factor in achieving maximum results is 'shocking' our body. The training concentrates on a different part of the body from Monday to Friday, whilst the weekend rather is a "total body workout". The important promise of this format is that no lessons will be the same.

Joey Gonzalez, International CEO of the brand, explains, "We are very excited to bring this successful concept to Milan. The lessons take place in environments in which the colour red dominates, with highly motivating music and instructors who encourage the group to run and work much harder than ever before. The adrenaline rises fast and leads participants to letting themselves go and losing themselves in

meraviglioso che è comune a tutti gli sport di gruppo e che è dato dalla 'forza del gruppo' che in automatico si crea allenandosi fianco a fianco ogni giorno.

La prima delle sedi italiane - in programma aperture anche a Roma e Torino - è uno spazio di più di 400 mq a Milano (zona Turati), che offrirà questo concept di fitness alternativo e rivoluzionario. Tra gli elementi caratterizzanti, una boutique di abbigliamento sportivo e di merchandising firmato Barry's, offrendo altresì ricette originali per il raggiungimento della forma fisica. Ogni corso sarà aperto a un massimo di 42 persone, non sono previsti abbonamenti ma

the movement." There is something marvellous that is common to all group sports and comes from the 'power of the group' that is automatically created when training side-by-side each day.

The first location in Italy - with launches also planned for Rome and Turin - is an area of more than 400 sqm where Barry's in Milan (in the Turati area) will offer this alternative and revolutionary fitness



solo lezioni singole o pacchetti. Le lezioni si potranno acquistare direttamente sul sito e ogni utente potrà prenotare sia la lezione che il tapis roulant, così non servirà arrivare in anticipo.

Il debutto italiano lo dobbiamo a un gruppo di amici impegnati in diverse attività professionali, ma accomunati dalla passione per il fitness che hanno conosciuto e si sono innamorati di Barry's Bootcamp negli Stati Uniti e hanno deciso di portarlo in Italia. «Abbiamo notato che in Italia non esiste un fitness concept come Barry's Bootcamp. Chi vuole fare attività fisica nel nostro paese può fare riferimento solo a palestre», sottolinea Massimo Piombini, AD di Barry's Italia: «È importante avere un giusto equilibrio tra la vita professionale e la vita personale e Barry's Bootcamp ti permette di metterti alla prova, puntare ai risultati nel rispetto di questo equilibrio».



Massimo Piombini, CEO Barry's Bootcamp Italy

concept. Amongst its distinguishing features is a merchandising and sportswear boutique of Barry's branded items, also offering original recipes for achieving fitness. Each course will be open to a maximum of 42 people. There are no memberships, just individual lessons or packages. The lessons can be purchased directly online and each user can book both the lesson and the treadmill, to avoid having to arrive ahead of time.

We owe the Italian debut to a group of friends from a range of professional backgrounds, united by a passion for fitness that led them to discovering and falling in love with Barry's Bootcamp in the USA before deciding to bring it to Italy. "We noticed that there is no fitness

concept in Italy like Barry's Bootcamp. Those who want to do physical activity in our country can only turn to gyms", underlines Massimo Piombini, CEO of Barry's Italy. "It is important to achieve the right balance between professional life and personal life and Barry's Bootcamp allows you to test yourself, to aim towards results in respect of this balance."