



MENS SANA IN CORPORE SANO

Ormai non nuova a operazioni che coniugano sport e riqualificazione urbana, arte contemporanea e interior design, McFIT – marchio di RSG Group Italia – forte di quaranta centri fitness realizzati nella penisola a partire dal 2014, presen-

ta una nuova realizzazione a Padova. Se palestra ha il suo etimo nella radice del verbo greco παλαίω (palaio), che significa ‘lottare’, qui la competizione è volta a dotare gli atleti di luoghi di allenamento, apprendimento ed esercitazione che sempre più arrivino a essere centri per lo spirito e il corpo collocati all’interno di brani di città, reinterpretati e rigenerati grazie al loro effetto e alla loro presenza. Come dimenticare che qui ci troviamo sul sito di un ‘antico’ cinema a luci rosse - ai più giovani suonerà esotico e sconosciuto questo termine - nel quale ora, invece, possiamo godere di una nuova architettura, luogo di piacere e di socializzazione volto al miglioramento della persona nella sua globalità? Un nuovo loisir, una nuova visione del mondo e della città che non teme nel portare alla luce e mostrare quelle attività che solo fino a pochi anni fa venivano nascoste in sotterranei o in luoghi di risulta. Anzi, osa nell’utilizzare proprio l’antico adagio del “mens sana in corpore sano”^{*} per ricucire il contesto urbano e offrire proposte esperienziali nuove ai suoi abitanti assetati di attività fisica, in una dimensione della cultura e dello spirito non più eludibile, anche e soprattutto di fronte alle ultime traversie pandemiche che tutti hanno colpito. Sviluppato su tre piani – progetto a cura degli architetti Samuele Frosio, Tilman Schmidt, Francesco Di Nisio, Simona Cicconello, gruppo



con esperienza internazionale nella realizzazione dei centri McFIT - il nuovo centro fitness di Padova è caratterizzato negli interni dall’utilizzo di materiali essenziali quali cemento, legno e vetro, che denotano gli ambienti per un approccio che si distingue per un insieme inedito di linguaggi che abbraccia la street art, gli elementi etnici e l’arte moderna, quale fosse la casa di un viaggiatore instancabile e appassionato. Ed è proprio la sensazione di casa quella che si vuole comunicare agli sportivi affinché godano di un benessere percettivo che permetta di ben soggiornare in questi spazi alla ricerca del benessere fisico. L’allenamento è, infatti, concepito come experience

training, un’attività multisensoriale fatta di stimoli estetici, musica, immagini e media interattivi, tutti uniti nel design degli interni e, non ultimo, nel progetto della luce naturale ed artificiale che accompagna le attività. Sono questi spazi che, non dimentichiamo, non rinunciano alla necessaria qualità tecnica essendo declinati secondo una precisa identità. Dalla classica zona cardio, con tapis roulant ed ellittiche che si affacciano su grandi vetrate si passa alla zona basic, aperta a chiunque voglia cimentarsi in allenamenti isotonici. Entrando nello specifico la zona core è dedicata ad allenare muscoli addominali e lombari, mentre nella zona power ci si misura con

bilancieri, manubri e panche. A completare il panorama abbiamo la Cyberobics, zona corsi con frequenza ogni 30 o 60 minuti, che consentono di allenarsi virtualmente con trainer di livello mondiale spaziando dal total body allo stretching fino al relax. L’edificio è costituito da 3 piani, ciascuno di circa 850 mq, con parcheggio in copertura. La struttura portante – progetto di DBA PRO s.p.A., esecuzione di Rigoni Costruzioni edili s.r.l., è stata realizzata in ca gettato in opera mediante un graticcio di fondazioni di tipo continuo e da una serie di pilastri che, unitamente ai due vani scala e al vano ascensore, sostengono i due solai di piano e di co-

pertura realizzati mediante solette bidirezionali del tipo “a piastra” in c.a. con l’impiego di casseri di alleggerimento per contenere il peso e la massa sismica. I tamponamenti perimetrali sono stati realizzati con pannelli prefabbricati in c.a., a taglio termico. Il serramento è l’elemento fondamentale in un’architettura di unione fra interno ed esterno. Per McFIT la ditta Ferrari Gianantonio ha fornito e installato facciate continue rispondenti ai più alti standard qualitativi attuali per garantire il giusto apporto di luce naturale nel rispetto dei requisiti energetici. Usati sia all’interno delle diverse sale sia nella parte outdoor riservata ai parcheg-

gi e ai percorsi che conducono verso l’edificio, i prodotti professionali di Linea Light Group hanno assicurato l’illuminazione artificiale e sono stati soprattutto protagonisti del progetto di indoor lighting con l’obiettivo di dare a ciascun ambiente una precisa qualità di illuminazione sulla base della destinazione d’uso. Le opere di allestimento, a cura di Nalesso 1882, hanno seguito l’articolazione degli spazi e dei livelli. L’entrata al piano terra si caratterizza da elementi di abete posati a correre, mentre la reception è realizzata con elementi di lamiera con una finitura cerata a dare risalto al monoblocco. Al primo piano sono stati utilizzati elementi in legno massello come lamelle

verticali equi spaziate, lasciando la permeabilità alla vista. Vetri colorati incassati nella struttura delle lamelle stesse donano colori caldi alla zona relax all’arrivo della scala mentre nella zona power sono stati utilizzati tre materiali, abete massello, osb, e vetro specchio, quest’ultimo incassato direttamente nel fondo di osb, delimitato da elementi di abete nero laccati, ad esaltare l’effetto di boiserie. A ciascuno il suo, quindi, in un’architettura moderna, accogliente e coinvolgente.

^{*} Orandum est ut sit mens sana in corpore sano (bisogna chiedere agli dèi che la mente sia sana nel corpo sano), Giovenale, Sat. X, 356.



MENS SANA IN CORPORE SANO

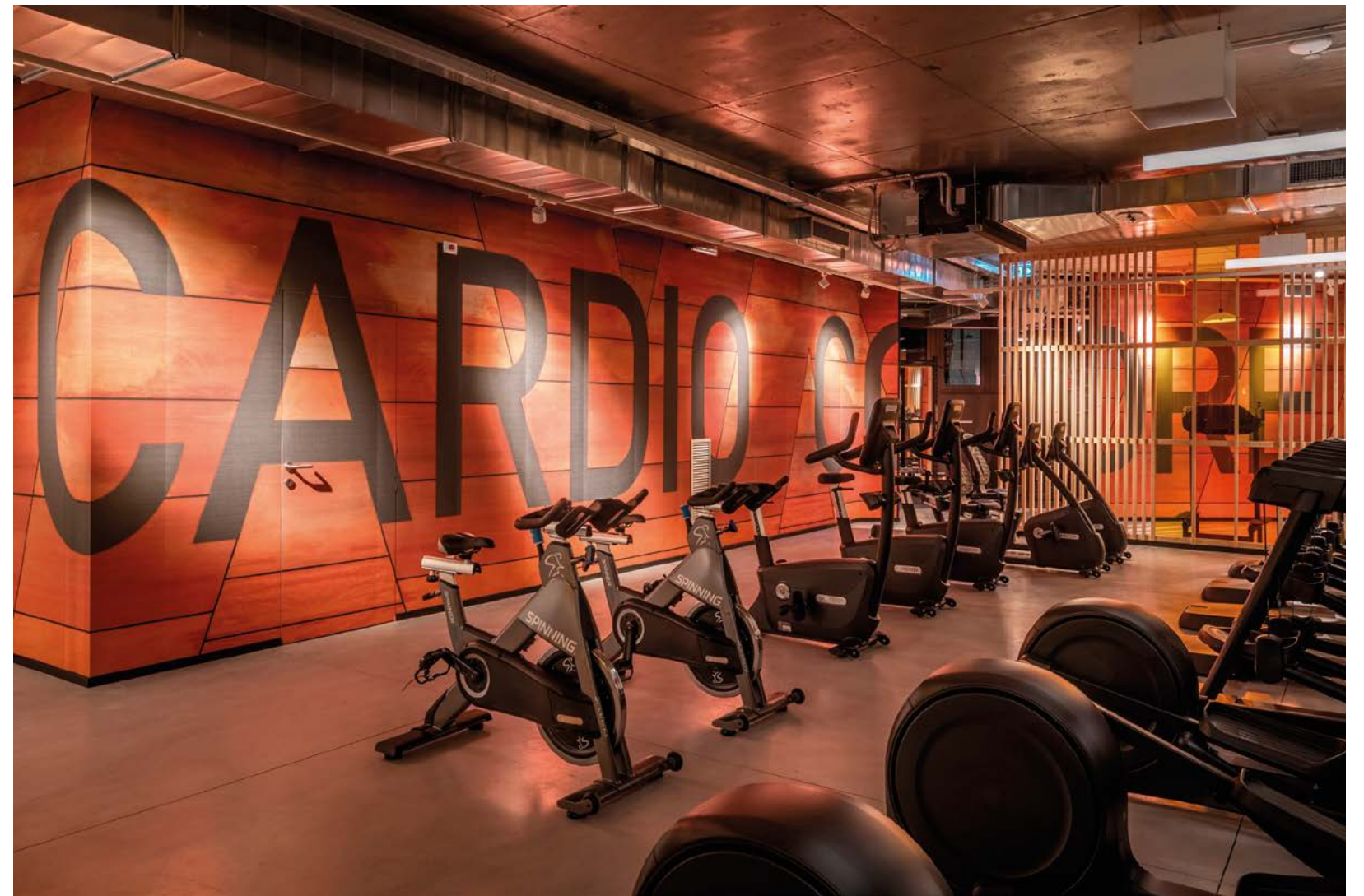
Not a newcomer to operations that combine sport and urban redevelopment, contemporary art and interior design, McFIT – an RSG Group Italia brand –, relying on forty fitness centers built in Italy since 2014, presents a new center in Padua. If 'palestra' (the Italian for 'gym') has its etymology in the root of the Greek verb παλαίω (palaio), meaning 'to fight', here the competition is aimed at providing athletes with places for training, learning and exercising that increasingly become centers for the spirit and the body, located in parts of the city that are reinterpreted and regenerated thanks to their effect and presence. How can we forget that this used to be the site of an old adult cinema where we can now enjoy a new architecture, a place for leisure and socialization, aimed at the global improvement of the person? A new 'loisir', a new vision of the world and the city that is not afraid to bring to light and show activities that only a few years ago were hidden in basements or makeshift places. On the contrary, it dares to use the ancient saying "mens sana in corpore sano" ("a healthy mind in a healthy body") to stitch up the urban context and offer new experiential proposals to its inhabitants, thirsty for physical activity,

in a dimension of culture and spirit that can no longer be neglected, especially in light of the latest pandemic, which has struck everyone. The new three-story fitness center in Padua – a project by architects Samuele Frosio, Tilman Schmidt, Francesco Di Nisio, Simona Ceconello, a group with international experience in the realization of McFIT centers – has interiors characterized by the use of essential materials such as concrete, wood and glass, which denote the environments with an approach distinguished by an innovative mix of languages including street art, ethnic elements and modern art, as if it were the home of a tireless and passionate traveler. And it is precisely the feeling of being at home that they want to communicate to athletes, allowing them to enjoy a perceptual well-being that makes them feel good in these spaces, while pursuing their physical well-being. Training is actually conceived as "experience training": a multisensory activity made of aesthetic stimuli, music, images and interactive media, combined in the design of the interiors and, not least, in the design of the natural and artificial light that accompanies the activities. We must not forget that these spaces do not sacrifice the necessary technical quality as they are interpreted according to a precise identity. From the classic cardio area, with treadmills and elliptical machines facing large windows, we move on to the basic area, open to anyone who wants to



try isotonic training. More specifically, the core area is dedicated to training abdominal and lumbar muscles, while in the power area you can challenge yourself with barbells, dumbbells and benches. The picture is completed by Cyberobics, a course area offering 30- or 60-minute lessons, allowing you to train virtually with world-class trainers, ranging from total body to stretching to relaxation. The building is spread over three floors, each of which occupies 850 square meters, and has covered parking. The load-bearing structure – project by DBA PRO s.p.A., carried out by Rigon Costruzioni Edili s.r.l. – was made of cast-in-place concrete by means of a grillage of continuous foundation and

a series of pillars that, together with the two stairwells and the elevator shaft, support the two floor and roof slabs made of two-way reinforced concrete flat slabs with lightening formwork to contain the weight and the seismic mass. The perimeter infill walls were made with prefabricated panels in reinforced concrete with thermal break. Doors and windows are fundamental elements in an architecture connecting interior and exterior spaces. For McFIT the company Ferrari Gianantonio supplied and installed curtain walls that meet the highest quality standards to ensure the right amount of natural light in compliance with energy requirements. Used both inside the different rooms



and in the outdoor area reserved for parking lots and paths leading to the building, Linea Light Group's professional products provide artificial lighting and are the main protagonists of the indoor lighting project with the aim of giving each environment a precise lighting quality based on the intended use. The setup works, by

Nalesso 1882, have followed the articulation of spaces and levels. The entrance on the ground floor is characterized by staggered fir elements, while the reception is made of sheet metal elements with a waxed finish that enhance the single block. On the first floor, solid wood elements such as equally spaced vertical slats

have been used, allowing for visual permeability. Colored glass embedded in the structure of the slats give warm colors to the relaxation area at the end of the staircase, while in the power area three materials have been used: solid fir, OSB, and mirrored glass, the latter embedded directly into the OSB base, bordered by black

McFIT PADOVA FACCIOLATI

Architectural project
Arch. Samuele Frosio, Arch. Tilman Schmidt, Arch. Francesco Di Nisio, Arch. Simona Ceconello, Arch. Claudia Vereia
Project Management
Geom. Davide Bisso
Works management and structural design
DBA PRO, S.p.A.
Construction company
Rigon Costruzioni Edili S.r.l.
Lighting design project
TechLight
Lights
Linea Light
Façades and windows
Ferrari Gianantonio serramenti
Setup
Nalesso 1882 S.r.l.



lacquered fir elements, enhancing the boiserie effect. To each their own, in a modern, welcoming and engaging architecture.

* Orandum est ut sit mens sana in corpore sano ("you should pray for a healthy mind in a healthy body"), Juvenal, Sat. X, 356.