

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2022)
Heft: 78

Rubrik: Associazione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Alla scoperta di un nuovo mondo

Intervista a Francesca Coretti, una "new entry" di 3TerreCorsi

Francesca da qualche tempo ha trasferito il suo domicilio a Tegna e da due anni, con non poche difficoltà causa il COVID, collabora con la nostra Associazione. È infatti apprezzata animatrice del corso Hygimethod. L'abbiamo incontrata per una breve intervista per capire chi è, che cosa fa, quali sono i suoi auspici per il futuro e, chissà, carpirle qualche segreto.

In due parole, chi è Francesca?

Sono una fitness coach (istruttrice fitness), regolarmente iscritta in Italia all'albo nazionale delle professioni e all'albo nazionale dei tecnici affiliati alla federazione italiana fitness. Sono specializzata nel settore olistico, nell'allenamento per le donne e nella ginnastica per la terza età. Ho lavorato per 19 anni a Siena e provincia presso associazioni sportive, palestre e una scuola.

...olistico, ossia?

Significa che la mia attività considera la persona nella sua totalità, come un tutt'uno. In un concetto del "tutto" e non come la somma di singole parti di cui è costituita.

...e a Siena ha lavorato in associazioni, palestre e una scuola: di che cosa si occupava?

Brevemente, ho svolto corsi di pilates, di ginnastica posturale, di tonificazione funzionale e Yogaflex; tutte discipline che richiedono un buon controllo e un'armonia dei movimenti, la percezione del proprio corpo, concentrazione ed equilibrio.

Ritorniamo a parlare di lei... Qual è stato il percorso per diventare istruttrice fitness?

Tutto è nato a causa di una scoliosi congenita da bambina. Mi era stato consigliato di non praticare sport e l'unica attività fisica concessami era la ginnastica posturale presso l'ospedale infantile di Trieste, mia città natale. Solo dopo i 16 anni ho provato ad allenarmi agli attrezzi in palestra e ho scoperto un mondo nuovo, che mi ha affascinato da subito. Diventare un'istruttrice fitness è stata una grande rivincita.

In che senso grande rivincita?

Rivincita rispetto a quanto ho subito da piccola. È stata una grande rivincita non solo per me stessa, perché non soffro di mal di schiena, come mi era stato prospettato da piccola, ma anche per le persone che educo a stare bene nel proprio corpo.

Ossia?

Ad accompagnare le persone a migliorare la loro condizione generale di salute e a vivere con sportività la vita. Il fitness dà a tutti l'opportunità di stare in salute e sentirsi bene, anche se non si vincerà mai nessuna medaglia olimpica.

Denoto nella sua voce un legame particolare con queste persone...

Sì, è vero. Non ho figli né fratelli e le mie allieve e i miei allievi sono la mia grande famiglia; il mio lavoro non è solo una lista di esercizi da svolgere. È una passione e uno scambio reciproco di esperienze, che ci rende "comunità" e ci migliora anche dal punto di vista umano.

Come è giunta alla decisione di abitare nelle Terre di Pedemonte?

Sono giunta qui per amore, per convivere con il mio compagno, dopo essere stati per diversi anni "pendolari del weekend".

Qual è stato il primo impatto? La prima impressione?

La natura, la tranquillità e l'ordine sono tre elementi che da subito mi hanno impressionato. Adoro andare a fare il bagno d'estate a Ponte Brolla e in Valle Maggia e - potrebbe essere banale ma non lo è affatto - svegliarmi al cinguettio degli uccelli la mattina presto in primavera. Bere l'acqua del rubinetto di casa, che è buonissima.

Quali iniziative ha intrapreso per meglio conoscere la nostra realtà?

Sono arrivata qui a inizio 2020, contestualmente con l'arrivo del COVID. Visto che non lavoravo ancora, in quanto in attesa del permesso di lavoro, e non avendo parenti qui, mi sono annunciata al Comune per aiutare le persone bisognose a fare e recapitare la spesa. Come si direbbe da queste parti, "na a provéd par chi che ga bisögn". Così ho avuto modo di conoscere altri volontari come me e un po' di gente.

Come è venuta a conoscenza della nostra Associazione?

Leggendo uno scritto dell'Associazione amici Tre Terre recapitato nella buca lettere. Mi sono incuriosita e ho pensato bene di partecipare. Che questa sarebbe stata una buona occasione per nuovi contatti. Si era trattato dell'Assemblea ordinaria del 2020, che si è tenuta extra muros al Museo regionale di Intragna. In quell'occasione ho potuto conoscere di persona gli orga-



nizzatori, mi sono fatta un quadro più preciso delle attività e degli scopi dell'Associazione e ho potuto proporre anche la mia attività. Proposta accolta favorevolmente, tant'è che il corso Hygimethod è stato subito inserito nel programma di 3TerreCorsi della stagione successiva.

Corso di Hygimethod: di che cosa si tratta?

È vero, per i non addetti ai lavori Hygimethod suona un po' strano. Deve il suo nome alla dea greca Hygieia, che rappresentava la divinità della salute intesa come prevenzione ed era invocata per prevenire malattie e danni fisici. Per cui il mio è un metodo di ginnastica preventiva, volto al miglioramento dello stato di salute generale: grazie alla sua pratica si riducono sia il ricorso a medicinali e sia le spese mediche, si migliorano le prestazioni sportive amatoriali di molti sport e si migliora la qualità di vita, in generale, a tutte le età.



Potrebbe spiegarci, ciò che è scritto nel programma di 3TerreCorsi secondo cui "il corso Hygimethod è un metodo bilanciato per ritrovare il piacere nell'attività fisica"?

A seguito della mia esperienza sul campo, ho constatato che è molto utile ed efficace combinare esercizi di discipline diverse durante le sessioni di allenamento, piuttosto che svolgere solo esercizi di pilates o solo esercizi posturali ad esempio in una sessione. Personalizzando gli esercizi e proponendo varianti alternative ai partecipanti nei miei corsi offro un allenamento bilanciato rispetto alle caratteristiche fisiche e al livello di fitness di ognuno, tenuto conto anche di eventuali patologie e problematiche fisiche.

Lei ha detto che il corso migliora la qualità di vita, in generale, a tutte le età e quindi, si presume, sia aperto a tutti. Come è possibile? Ci devono pur essere delle differenze tra gruppi di età diversi.

Ogni età necessita di attenzioni ed esercizi specifici per migliorare al meglio la funzionalità corporea. È importante tenerne conto; per questo creo dei gruppi di persone con caratteristiche omogenee e cerco di migliorare il livello di fitness di ciascuno. Non ci deve essere competizione, l'obiettivo non è essere il più bravo del gruppo; ognuno deve migliorare se stesso e sentirsi bene, lezione dopo lezione.

Corre voce che le donne siano più sensibili e partecipi ad attività come la sua: ciò vale anche per il suo corso? Dalla sua esperienza le donne sono anche più brave e costanti degli uomini?

I corsi olistici come il pilates riscuotono maggior successo fra le donne, è vero; gli uomini si avvicinano in genere se il medico li consiglia o se vogliono migliorare una performance sportiva. Ad esempio, per migliorare nella corsa o nella bicicletta, sempre a livello amatoriale. Spesso hanno bisogno della supervisione di una professionista.

Le donne sono più flessibili degli uomini per loro natura, ma in quanto a costanza non ci sono grosse differenze; quando lo si fa per la salute e ci si sente meglio è facile mantenere la costanza.

Siamo reduci da un periodo difficile (COVID) e molte attività, non solo dell'Associazione, si sono dovute interrompere: nel suo caso, che cosa è avvenuto?

Le attività in presenza sono state sospese, ma ho continuato ad allenare online e devo dire che, dopo qualche dubbio iniziale da parte di qualche partecipante, tutti hanno constatato che l'efficacia dell'allenamento è la stessa e funziona. No, il COVID ha tentato di metterci il bastone fra le ruote, senza riuscirci, grazie all'intraprendenza ed alla capacità di adattamento messe in campo da tutti. E, dimenticavo, alla costanza evocata prima.

In merito al ricorso all'attività a distanza, che differenza c'è rispetto a quella in presenza? Per esempio, quali strategie ha dovuto implementare, per ovviare alle difficoltà connesse al contatto con i corsisti mediato dalla rete?

Dal punto di vista tecnico non c'è alcuna differenza: spiego, eseguo e correggo come in presenza. Il mio occhio è allenato a vedere gli errori anche con Zoom. Certamente guardare

una persona negli occhi, non è come guardarla attraverso un computer. Ciò non toglie che la tecnologia permette di restare in salute, di aggregarsi e mantenere rapporti anche a distanza e, cosa più importante, in sicurezza da casa nostra. Scusate se è poco!

Per sempre essere al top in questa sua attività professionale e ricreativa, quale importanza e spazio occupa l'aggiornamento e la formazione continua?

Certamente l'aggiornamento e la formazione sono un aspetto molto importante e mi permettono di migliorare, acquisire nuovi strumenti per proporre protocolli di allenamento al passo con i tempi.

L'ultimo aggiornamento a cui ha partecipato?

L'ultimo l'ho fatto l'anno scorso e l'ho trovato molto interessante. È stato un approfondimento su pilates e senologia. Esercizi studiati per donne, che hanno subito l'asportazione del seno a seguito di un tumore.

Nel contesto delle attività di 3TerreCorsi, quali sono i prossimi obiettivi?

Gli obiettivi sarebbero tanti, ma al momento mi limiterei ad indicarne solo due: primo, mi piacerebbe far crescere ancora questo gruppo, che mi sta dando soddisfazioni; secondo, far sperimentare il mio metodo sia a persone che non si sono mai avvicinate ad un corso di gruppo in palestra, sia a chi già vi si è avvicinato, ma ha avuto un'esperienza negativa.

Per concludere, che cosa direbbe ai titubanti come me, perché saltino il fosso e si decidano ad iniziare?

Il pilates e il fitness in generale sono come un paio di scarpe: vedi in vetrina un paio di scarpe che ti piacciono, le indossi ma non sono adatte al tuo piede, perciò le lasci lì. Ma se appena le indossi, te le senti tue, le compri e le indossi tutti i giorni. Anche per il pilates è così: lo devi provare per capire se è la disciplina giusta per te, ma se lo è, te ne innamorerai.

Auguri a Francesca; che i suoi sogni – tutt'altro che impossibili – possano avverarsi. Il suo è un bell'esempio di volontà, serietà, fiducia nel prossimo e amore per quello che fa. Si è riscattata (lei l'ha chiamata "grande rivincita") da un momento difficile della sua vita e ha fatto di questo ostacolo la molla del suo successo.

Con le sue risposte ha saputo raccontare in modo completo e allo stesso tempo semplice quello che è e quello che fa. Svelando qualche suo segreto e condividendo il suo pensiero di fondo. Pensiero che ci rivela la bontà della sua persona e della sua attività, quali "educare a stare bene nel proprio corpo", "non ci deve essere competizione", "ognuno deve migliorare se stesso e sentirsi bene"... i miei allievi sono la mia grande famiglia".

E, dulcis in fundo, tra le tante "cose" dette, ha lanciato anche un "telegramma" ai lettori: iniziate anche voi a frequentare la palestra e, come accaduto a te/lei, scoprirete un mondo nuovo, che vi saprà subito catturare.

Claudio Zaninetti

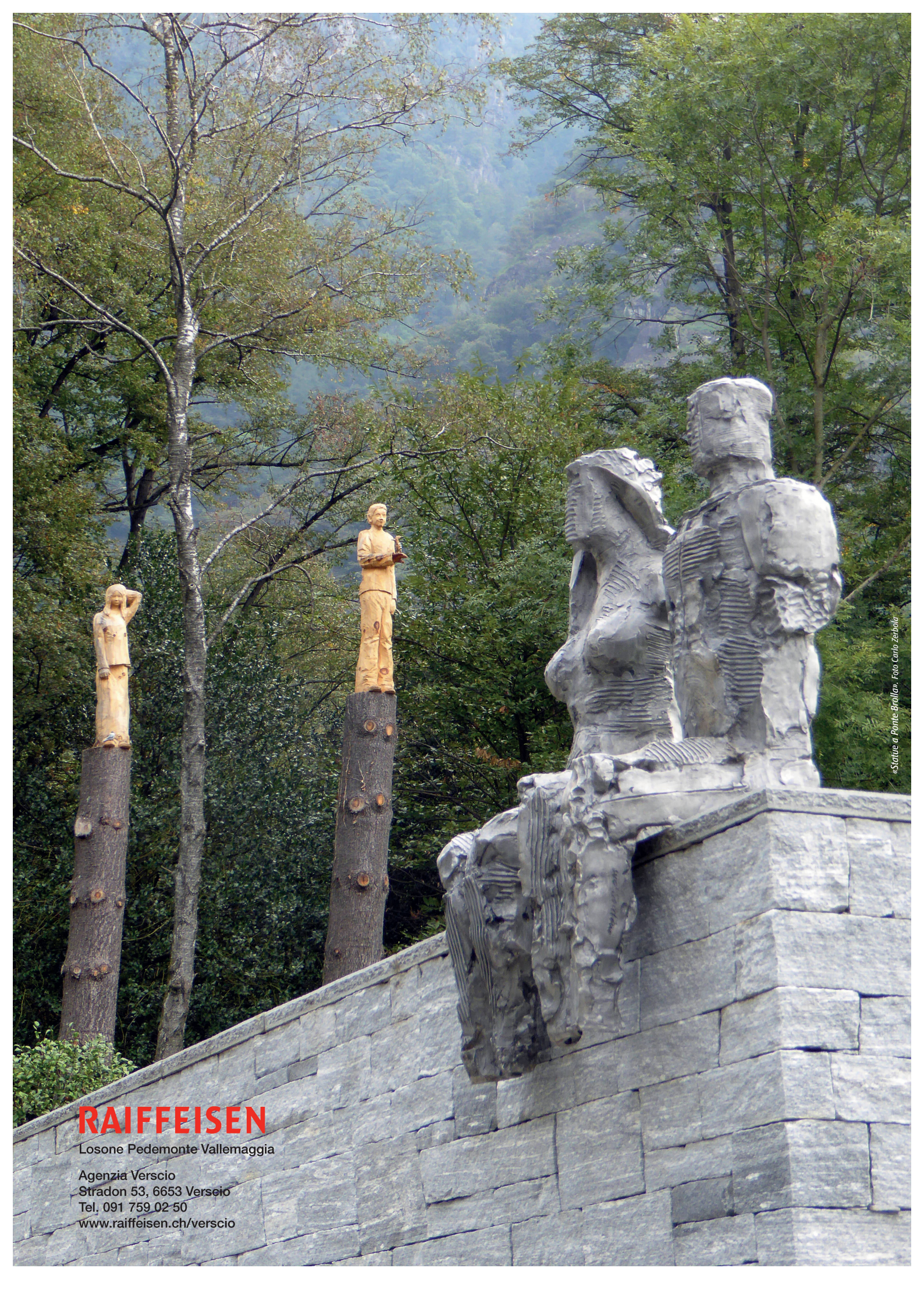
3TerreEventi – Tortelli in piazza



Ringraziando tutti, vi invitiamo alla Festa d'Estate, che si terrà, sempre a Cavigliano, l'11 giugno. Sarà una festa danzante con il duo Rita & Giò, preceduta dalla cena a base di polli alla griglia. Speriamo di vedervi numerosi!

Lucia





«Statue a Ponte Braller», Foto Carlo Zerbola

RAIFFEISEN

Losone Pedemonte Vallemaggia

Agenzia Verscio
Stradon 53, 6653 Verscio
Tel. 091 759 02 50
www.raiffeisen.ch/verscio