

Breera

Suogo, cultura e shopping

Estratto da pag.



La palestra Forte in via Statuto



La palestra Forte

UNA SCUOLA DI MOVIMENTO A SUON DI MUSICA

Si arriva alla **Palestra Forte** (via Statuto 16, tel 0265.901.77 tel/fax 0265.901.99) passando attraverso un portale di fiori. E già la prima impressione è di buon auspicio. Di fronte al banco della reception, dove siede la titolare Anna Calatti Forte, c'è un pianoforte, uno storico Anelli. È accordato, ben tenuto, la tastiera risponde bene e questo è proprio un miracolo: di solito, i pianoforti nelle palestre sono mobili decorativi che suonano come la cassetta dei ferri. Qui invece il rapporto fra movimento e musica non è uno slogan di moda: corrisponde alla realtà.

«È perché mio figlio Andrea, che insegna in palestra, studia canto per hobby, e mia figlia Caterina scrive musica», spiega Anna Calatti Forte. E anche perché Michele Forte, il capostipite di questa azienda di famiglia che con una mentalità

problem solving tipicamente milanese affronta da molte diverse angolature il movimento e lo sport si è fatto le ossa (è il caso di dirlo) come insegnante alla Scuola di Ballo del Teatro alla Scala. Oltre a ciò, faceva dell'agonismo (atletica e basket) ed è stato uno dei primi a studiare e poi utilizzare il metodo Feldenkrais - che per dirla in due parole è una ginnastica morbida, "ecologica" e adatta a tutte le età e condizioni fisiche: alla palestra Forte ci sono stati allievi dai trenta giorni al novant'anni, e signore in leta attesa (che hanno frequentato i corsi fino a due giorni prima del parto). «Michele è stato il primo maestro di Andrea, che dopo gli studi Isef e l'attestato per l'insegnamento del metodo Feldenkrais ha preso il suo posto nella scuola», continua Anna Forte.

Scuola? Ma scusi, noi pensavamo che qui si venisse a fare ginnastica...

«Certo, anche. Ma noi insegnamo una disciplina, e una disciplina artistica. Ho allievi che vengono qui da vent'anni e non si sono mai annoiati, perché le cose non vengono fatte in modo ripetitivo.»

Oltre ai corsi Feldenkrais, alla palestra Forte si tengono incontri di movimento in musica, di yoga pratico (cioè senza implicazioni filosofiche, utilizzando quel che di questa disciplina sicuramente funziona presto ed è piacevole) e di molte altre tecniche per offrire armonia fra corpo e mente.

Certo, di questi ultimi tempi al riguardo se ne sono sentite e viste di

ogni tipo. Il fatto è che la famiglia Forte, con i suoi trenta anni di esperienza trasmessa di padre in figlio, offre tutte le necessarie garanzie di serietà e efficienza. Un pianoforte intonato è un segno preciso, non una nota di colore. Un salone elegante e perfettamente attrezzato, anche. I corsi si svolgono dalle otto di mattina alle nove di sera (con punte fino alle dieci) ed è possibile svolgere programmi personalizzati contro discopatie, cervicale, mal di schiena.

«Non facciamo terapie, integriamo il lavoro dei medici. Correggiamo i difetti di postura, che sono alla base di tanti problemi. E a volte i medici si stupiscono dei miglioramenti che riscontrano nei loro pazienti.»

Spesso anche gli atleti hanno bisogno di darsi una raddrizzatina. Ne avete avuti in palestra?

«Noi facciamo preparazione al golf, alla vela e alla danza. Qualche personaggio pubblico lo vediamo. Per quanto riguarda gli atleti, Michele aveva stretti rapporti con il mondo del calcio milanese, proprio per migliorare le prestazioni dei giocatori.»

Qualche nome?

«Mi piace, la riservatezza era parte del contratto.»

Circa due volte all'anno, la palestra Forte organizza mostre d'arte a scopo benefico. L'ultima, organizzata per offrire una borsa di studio a un allievo della Scuola di ballo della Scala, ha avuto un grande successo. I quadri di Gianni Colombo (in arte "Gioco") sono andati a ruba.