



# Going to the Gym

## Italian Conversation

**Master a language for free with Ablas**

- ✓ 1500+ words in 7 languages
- ✓ Level up with fun games
- ✓ Browse stories and conversations



## Conversation

|        | English                                                                                                                                                            | Italian                                                                                                                                                               |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | On a Tuesday afternoon, Greg and Henry decide to hit the gym for a workout session. Greg arrives first and starts warming up, joined by Henry a few minutes later. | Un martedì pomeriggio, Greg e Henry decidono di andare in palestra per allenarsi. Greg arriva per primo e inizia a riscaldarsi, raggiunto da Henry pochi minuti dopo. |
| Henry: | Hey, Greg! Long time, no see. How have you been?                                                                                                                   | Ehi, Greg! È da tanto che non ci vediamo. Come stai?                                                                                                                  |
| Greg:  | It's great to see you too. I've been doing well, just trying to stay consistent with my workouts. How about you?                                                   | È bello vederti anche tu. Sto bene, cerco solo di allenarmi con costanza. E tu?                                                                                       |
| Henry: | Same here. Just finished work and thought I'd come in for a quick workout.                                                                                         | Anch'io. Ho appena finito di lavorare e ho pensato di venire per un allenamento veloce.                                                                               |
| Greg:  | You're looking more toned since the last time I saw you. Have you changed your routine?                                                                            | Sembri più tonico dall'ultima volta che ti ho visto. Hai cambiato la tua routine?                                                                                     |
| Henry: | Thanks, man! Yeah, I've been focusing more on high-intensity interval training.                                                                                    | Grazie, amico! Sì, mi sto concentrando maggiormente sull'allenamento a intervalli ad alta intensità.                                                                  |
| Greg:  | Sounds good. I'm working on my upper body today. I had a small setback a few weeks ago though, when I pulled a muscle in my back.                                  | Ottimo. Oggi mi alleno la parte superiore del corpo. Qualche settimana fa ho avuto un piccolo contrattempo però, quando mi sono stirato un muscolo della schiena.     |

|        | English                                                                                                                                   | Italian                                                                                                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Henry: | That sounds painful!                                                                                                                      | Dev'essere stato doloroso!                                                                                                                    |
| Greg:  | Yeah, but it's better now. By the way, have you noticed the recent renovations they've done to the gym?                                   | Sì, ma ora va meglio. A proposito, hai notato le recenti ristrutturazioni che hanno fatto in palestra?                                        |
| Henry: | Yeah, I really like the new layout and the new equipment is great.                                                                        | Sì, mi piace molto la nuova disposizione e le nuove attrezzature sono fantastiche.                                                            |
| Greg:  | Totally. The new treadmills are so much better than the old ones.                                                                         | Assolutamente. I nuovi tapis roulant sono molto meglio di quelli vecchi.                                                                      |
| Henry: | Have you tried any of the new group classes they're offering?                                                                             | Hai provato qualcuno dei nuovi corsi di gruppo che offrono?                                                                                   |
| Greg:  | Not yet, but I might give it a try next week. How about you?                                                                              | Non ancora, ma potrei provare la settimana prossima. E tu?                                                                                    |
| Henry: | I tried one last week and it was pretty good. It's a nice change of pace from the usual gym routine.                                      | Ne ho provato uno la settimana scorsa ed è stato piuttosto buono. È un bel cambiamento di ritmo rispetto alla solita routine di palestra.     |
| Greg:  | Maybe we could go to one together?                                                                                                        | Magari potremmo andarci insieme?                                                                                                              |
| Henry: | Sounds like a plan!                                                                                                                       | Mi sembra un'ottima idea!                                                                                                                     |
|        | Henry and Greg continue with their respective workouts. About an hour later, Henry finishes his workout and starts packing up his things. | Henry e Greg continuano con i rispettivi allenamenti. Circa un'ora dopo, Henry finisce il suo allenamento e inizia a raccogliere le sue cose. |

|        | English                                                    | Italian                                                           |
|--------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Henry: | Hey, Greg, I'm heading out. Great seeing you, man.         | Ehi, Greg, me ne vado. È stato bello vederti, amico.              |
| Greg:  | No worries. Have a great evening. I'll see you around.     | Nessun problema. Buona serata. Ci vediamo in giro.                |
|        | Henry leaves the gym, and Greg continues with his workout. | Henry lascia la palestra, e Greg continua con il suo allenamento. |

## Vocab review

| <input checked="" type="checkbox"/> | English   | Italian                    |
|-------------------------------------|-----------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/>            | gym       | palestra ( <i>f</i> )      |
| <input type="checkbox"/>            | workout   | allenamento ( <i>m</i> )   |
| <input type="checkbox"/>            | body      | corpo ( <i>m</i> )         |
| <input type="checkbox"/>            | muscle    | muscolo ( <i>m</i> )       |
| <input type="checkbox"/>            | treadmill | tapis roulant ( <i>m</i> ) |