# "Well'D. to ENAV"

# L'Evoluzione del Personal Training

## ( Promo "StartUp" : Entro il 30 SETTEMBRE 2021 )

*Tesseramento obbligatorio: 2021 €60,00/ 2022 €120,00(scad. 31/12/2022)

### Percorsi Personalizzati/Frequenza OPEN su Prenotazione

- 5 Settimane ( 1 Mese LARGE ): €150,00 ( Listino 2022: €215,00 );
- 15 Settimane ( 4 Mesi LARGE ): €250,00 ( Listino 2022: €420,00 );
- 25 Settimane ( 6 Mesi LARGE ): €350,00 ( Listino 2022: €500,00 );
- 55 Settimane ( 12 Mesi LARGE ): €600,00 ( Listino 2022: €840,00 );

---

### Sedute Personalizzate/ "Personal Training"

- Seduta Singola: €50
- Percorso Pack-12: €500 (ENAV: €450,00)
- Percorso Pack-30: €1.000 (ENAV: €900,00)
- Percorso Pack-50: €1.250 (ENAV: €1.000,00)
- Percorso Pack-100: €2.000
- Antroplicometria+ Impedenziometria BIA(AKERN): €150 (ENAV: €90,00)
- Riequilibrium(30'): €35
- Percorso «Riequilibrium PACK-10»: €315 (ENAV: €250,00)

mobile: 3801870100 -- e-mail: info@wellnessdesigner1.it

sportlab

# Well'D.

**Salute, Movimento & Sport**

**Ti aiutiamo a stare Bene**

by Wellness Designer1

&

## FITNESS CONSULTANT
## ALESSIO DONNINI

- Personal Training
- Ottimizzazione Agonistica
- Preparazione Fisica
- Educazione Nutrizionale
- Rieducazione Funzionale
- Valutazione Corporea Tricompartimentale
- Ginnastica Posturale e Funzionale
- Wellness & Fitness Consultant
- Corsi e Seminari di Informazione e Formazione
- Project Manager per Palestre e Centri Sportivi

## GIUGNO 2021
## CI SIAMO!

## L'Evoluzione del Personal Training

**ROMA**

**Via Francesco D'Ovidio, n°35**

**( quartiere Talenti )**

**Tecnici Chinesiologi Sportivi Specializzati a TUA disposizione per aiutarti a STARE BENE**

**COMINCIA A PRENDERTI CURA DI TE!**

**Prenota la tua consulenza gratuita**

**mobile: 3801870100**

**e-mail: info@wellnessdesigner1.it**

# L'Evoluzione del Personal Training

- Tonificazione e Rimodellamento
- Ricomposizione Corporea
- Ottimizzazione Agonistica
- Educazione Nutrizionale
- Ayurveda
- Chinesiologia
- Osteopatia
- Ginnastica Antalgica
- Rieducazione Funzionale
- Riequilibrio delle Tensioni Muscolari

Roma ( Talenti ) via Francesco D'Ovidio, n°35

mobile: 3801870100 - - e-mail: info@wellnessdesigner1.it

# ***Progetto: "Well'D."*** ***Salute, Movimento e Sport***

***by "ssd arl Wellness Designer1"***

*"Laboratorio di Studio ed Analisi del Movimento e della Forma Fisica"*

***L'Evoluzione del Personal Training***

Progetto a cura di Alessio Donnini

***Sede Operativa Primaria: Roma, Talenti***

## ***Cinque Macro aree***:

1) *Percorsi Personalizzati e Specializzati* (l'Evoluzione del concetto di "*Personal Training System*"): Miglioramento della Qualità della Vita attraverso l'Attività Motoria e l'Educazione ad uno Stile di vita sostenibile e gratificante.
2) *Ottimizzazione Agonistica* ("Top Performance") by "***SportLab Italia***": laboratorio di riferimento sul panorama internazionale, in esclusiva per l'Italia, per migliorare, ottimizzare e progettare da zero, il miglior percorso per Sportivi che pretendono il Meglio dalla loro prestazione, in totale filosofia etica, funzionale e preservando al meglio la salute. Area dedicata al settore "*Ricerca e Sviluppo*".
3) *Area Formazione Motoria e Sportiva* : "***ICS-Sport & Salute***" (*Istituto di Cultura e Sviluppo per lo Sport e la Salute*), in collaborazione con ACSI Nazionale, organizzazione di Seminari, Simposi e percorsi formativi di alta Specializzazione per Operatori delle Attività Motorie e attività di divulgazione Culturale e Scientifica. (*)/Tirocinio e Affiancamento.
4) Rieducazione e Tecniche di Riequilibrio della Funzionalità Motoria Psico-Motoria.
5) Attività Esterne a contatto con la Natura. (*)
6) Consulenza e "*Gestione Rete/Franchising by Wellness Designer1*".

## ***MISSIONE***:

Stimolare ed Educare le persone a prendersi cura di se stessi. Migliorare la qualità del proprio stile di vita mediante il movimento, le attività a contatto con la natura ed una filosofia positiva, creativa e fatta di relazioni con gli altri e con il mondo nella sua interezza.

## ***VISIONE:***

Donare al settore "Attività Motorie e Sport" il "giusto" Valore percepito dalle persone. Ritrovare il posizionamento sia etico che filosofico che deve avere nella scala dei valori delle persone. Trasmettere l'importanza e far prendere consapevolezza che il Movimento e lo Sport sono attività assolutamente differenti dal "mondo distorto delle Palestre/Fitness". Il movimento e lo Sport sono "Emozioni e Gratificazione" che hanno come obiettivi primari Disciplina, Rispetto, Virtù, Serietà e Tenacia, una continua fonte di ispirazione e di stimolo per la vita e in seconda considerazione, non per importanza, la bellezza di un corpo sano, equilibrato e naturale.

## ***COSA:***

Progettare e Sviluppare percorsi educativi, personalizzati ed esperienziali in continua evoluzione, che si adattino al meglio alle necessità di ogni individuo e lo stimolino ad essere sempre consapevole dell'importanza di adottare uno stile di vita sano, attivo e sostenibile.

## ***COME:***

Grazie all'utilizzo di attrezzature semplici ma assolutamente avanzate e funzionali, allo svolgimento di sessioni e lezioni in luoghi particolarmente favorevoli e adatti a tele scopo e, soprattutto, alla sinergica collaborazione di un gruppo di esperi professionisti delle scienze motorie, con differenti specializzazioni ed esperienze, potrà essere valutato ed analizzato al meglio ogni caso che, tramite il giusto approccio e le migliori strategie, troverà la realizzazione pratica nel percorso necessario per ogni persona.

## ***COMUNICAZIONE:***

a) "in evoluzione Continua…."

## ***Organigramma Operativo*** :

| Nome | Ruolo | Mansione |
|---|---|---|
| Alessio Donnini | AD/Amministratore Unico<br>CMO/Club Manager Owner<br>TCSS/Tecnico Chinesiologo Sportivo Specializzato | Amministrazione<br>Gestionale/Organizzazione<br>Tecnico Operativo |
| Gianfranco Busseti | CM/Club Manager<br>ChS/Chinesiologo Specializzato<br>RPTS/Responsabile settore Personalizzato | Co-Responsabile Gestionale<br>Tecnico Operativo<br>Rieducazione Funzionale/Trattamenti |
| Giacomo Rosi | DT/Direttore Tecnico<br>ChS/Chinesiologo Specializzato | Co-Responsabile Organizzazione<br>Tecnico Operativo<br>*Comunicazioni/Social Media |
| Roberta Ludovici | ChS/Chinesiologo Specializzato | Tecnico Operativo |