

# CWMAGAZINE

duemilaventicinque



Strada di Pontelungo 90/A - Ancona - tel. 071 84380

Lun - Ven 6.30 - 22 | Sab 8 - 19 | Dom 8 - 13

*Comunicazione*

Stefano Caraceni | Raffaella Bravi | Romina Gambi | Silvia Gallegati

# Generazione benessere

ENTRA NEL MONDO CONERO WELLNESS E SCOPRI LE INFINITE POSSIBILITÀ



*conerowellness*



*Conero Wellness S.S.D. A R.L.*

*conerowellness.com*

# INDICE

## Welcome

Non solo una “palestra”: benvenuti all’Eschilo, 6  
20 anni di storia

## Gym Floor

Un allenamento che cambia: il supporto della 10  
tecnologia e delle AI all’ allenamento in sala pesi

## Conero

Unico e irripetibile: il fitness di gruppo alla 18  
Conero Wellness

## Pool

Acqua senza pensieri: l’allenamento stress-free 26  
per tutte le età (e anche per chi non sa nuotare!)

## Skill

Energia pura, per tutti i livelli. Da Skill Light a WoW, 34  
ad ognuno la sua Skill

## Soul

Mindfulness, solo un termine alla moda? Scopriamo 42  
come vivere un viaggio olistico alla Conero Wellness

## Plana

Plana e il metodo che aiuta 50

## **Reformer**

Dimmi di che Reformer sei: caratteristiche e benefici del Pilates Reformer, raccontate da chi lo vive in prima persona 56

## **Outdoor**

Simply the best: il Conero Wellness Garden, unico in Italia, cambia veste in ogni stagione 64

## **Percorsi PT**

Better together: obiettivi concreti e raggiungibili con un PT 74

## **Percorso SchienAttiva**

Un percorso su misura per il benessere della tua schiena 88

## **Prepugilistica**

Prepugilistica: il corso che unisce forza e resistenza alla Conero Wellness 92

## **Conero Wellness Cafè**

Scopri il Conero Wellness Cafè: il tuo rifugio per benessere e socialità 96

## **Eventi**

Oltre il fitness: il mondo di eventi firmato Conero Wellness 100

## **111.**

Un sogno che parte dalla Sicilia 106

WELCO

WOME

The image features the word "WOME" in a white, rounded, outline-style font against a dark teal background. Below the letters, there are several teal-colored wavy, ribbon-like shapes that appear to flow underneath the text, adding a dynamic and organic feel to the design.

# Welcome

## NON SOLO UNA “PALESTRA”: BENVENUTI ALL’ESCHILO, 20 ANNI DI STORIA

E i primi **20 anni** sono volati! Non è una battuta, ma la semplice verità: è successo di tutto. Abbiamo affrontato mille prove, alcune che nessuno si sarebbe mai immaginato.

Abbiamo visto cambiare il settore che si è evoluto, perfezionato e targetizzato. Soprattutto, siamo cambiati noi. E sì, in meglio!

Abbiamo raggiunto una lucida consapevolezza del nostro settore, dei veri bisogni dei nostri clienti e delle qualità che, come staff e come struttura, dobbiamo esprimere per soddisfare queste esigenze. In pratica, siamo cresciuti insieme alla nostra community.

Abbiamo trasformato intere aree.

Abbiamo sviluppato nuovi percorsi.

Abbiamo conosciuto e ci siamo confrontati con i migliori operatori nazionali, scoprendo che per molti rappresentiamo un esempio.

Abbiamo creato un team con notevoli qualità professionali e solidi valori.

E adesso, guardiamo ai prossimi 20 anni. Perché no? Siamo consapevoli delle nostre capacità e facciamo tutto con passione.

Un’importante motivazione è quella di voler lasciare un segno tangibile nel settore del benessere fisico.

La **Conero** e l’**Eschilo** sono da sempre punti di riferimento di eccellenza per diverse generazioni nella provincia di **Ancona**, ed è da qui che partiamo per costruire ciò che 20 anni fa nemmeno pensavamo fosse possibile.



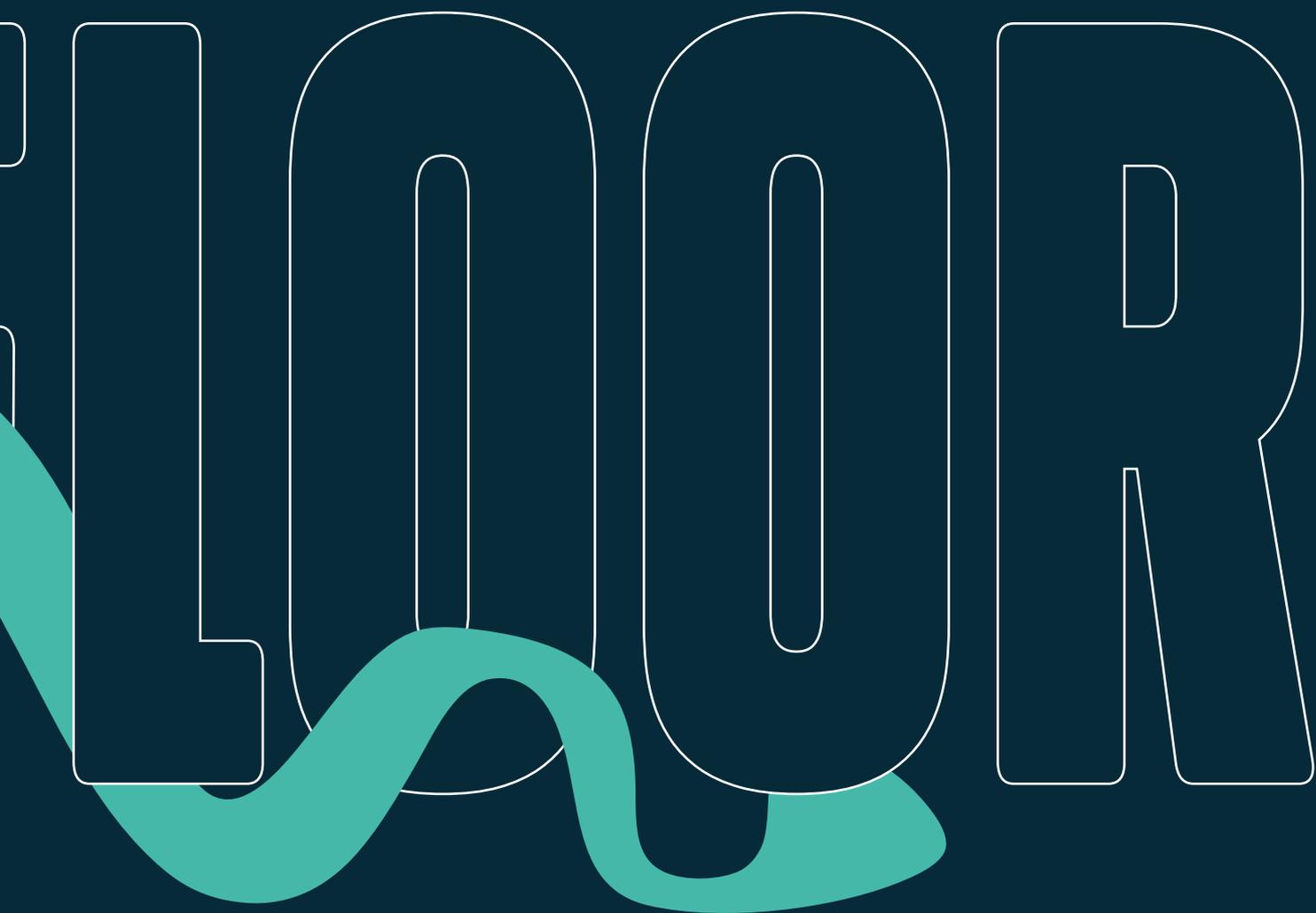
Ci rivolgeremo a tutti, dagli zoomer ai boomer, offrendo ciò di cui hanno realmente bisogno per migliorare il loro aspetto e il loro benessere, per aiutarli a vivere uno stile di vita sano e a far parte di una community nella quale riconoscersi e dalla quale attingere energia.

Davide e Loretta

BYNMA

The image features the word "BYNMA" in a large, white, outlined font against a dark teal background. The letters are stylized with rounded corners and a consistent stroke width. The letter 'B' is a simple outline. The 'Y' has a sharp downward-pointing tail. The 'N' is composed of two vertical strokes connected by a diagonal one. The 'M' has a central vertical stroke and two side strokes that meet at a point. The 'A' is a simple outline. Two thick, teal brushstroke-like shapes are overlaid on the text. One starts at the top of the 'Y' and curves diagonally down across the 'N'. The other starts at the bottom of the 'M' and curves upwards and to the right, partially overlapping the 'A'.

WORLD



# Gym Floor

## UN ALLENAMENTO CHE CAMBIA: IL SUPPORTO DELLA TECNOLOGIA E DELLE AI ALL' ALLENAMENTO IN SALA PESI

*di Vittorio Guidotti*

Alla **Conero Wellness**, la scelta di usare l'ecosistema Technogym ha rivoluzionato l'esperienza di allenamento, unendo macchinari avanzati e un'app interconnessa per offrire programmi personalizzati e innovativi.

Grazie all'**intelligenza artificiale** (AI), ogni utente riceve un supporto su misura, basato sui dati raccolti durante le sessioni di allenamento. L'AI analizza dati personali, frequenza, durata e la tipologia degli esercizi svolti per creare programmi adatti alle proprie abitudini, identificando le preferenze degli utenti e ottimizzando i risultati e il piacere dell'allenamento.





Un vantaggio significativo per chi sceglie un percorso da svolgere insieme è l'accesso al **Technogym Checkup**, uno strumento all'avanguardia per la valutazione delle condizioni fisiche e cognitive. Technogym Checkup sfrutta tecnologie avanzate per fornire una valutazione dettagliata attraverso parametri come la **Wellness Age**, offrendo un quadro chiaro dei progressi. Questo macchinario permette un'analisi completa ed approfondita di come il corpo e la mente stanno rispondendo agli allenamenti e, con l'aiuto di un trainer, sarà possibile esaminare gli output ottenuti ed apportare eventuali correzioni per migliorare l'esperienza all'interno del centro.

La **Technogym App** centralizza tutti questi servizi, permettendo agli utenti di monitorare i propri progressi, prenotare lezioni e ricevere consigli personalizzati. L'integrazione tra macchinari, l'app e le competenze dei trainer garantisce una gestione fluida e continua delle attività di allenamento, elevando l'esperienza complessiva.

In sintesi, il supporto della tecnologia e delle AI in sala pesi ci consente di offrire un servizio unico, personalizzato ed estremamente valido, migliorando i risultati e la soddisfazione dei nostri tesserati.





# FOCUS ON GENERATIONS

## 1997-2012 ZOO-MER

Leonardo - 20 anni

“Di questa palestra apprezzo molto la gestione degli spazi, i macchinari sono sempre all'avanguardia e i personal trainer sono molto competenti. Generalmente faccio allenamento di forza ma mi piace anche variare facendo cardio o altri tipi di allenamento.”

## 1981-1996 GENERAZIONE Y

Daniele - 37 anni

“Frequento la sala pesi della Conero perché è ricca di macchinari nuovi e semplici da usare, è spaziosa e sono sempre presenti gli istruttori che possono dare una mano in ogni momento. Io mi alleno per mantenere il tono muscolare e migliorare le prestazioni per il tipo di lavoro che faccio, ovvero il calciatore.”

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1965-1980 GENERAZIONE X

Francesca - 47 anni

“Quando sono in sala pesi adoro fare la mia solita corsa sul tapis roulant, che, a fine giornata, mi serve e mi aiuta a scaricare ogni tensione accumulata. L'ambiente della Conero rende la corsa piacevole come se la stessi facendo all'aria aperta.”

## 1946-1964 BOOMER

Alberto - 65 anni

“La sensazione è quella di star meglio con se stessi. Una cosa molto interessante è anche quella di poter fare la sauna. Ciò che apprezzo di più del Gym Floor è la varietà di attività aerobiche possibili e l'area attrezzi, molto importante per il rafforzamento muscolare. Questo sempre con il personal trainer che mi aiuta un paio di volte alla settimana a eseguire gli esercizi in maniera corretta.”

ENW

The image features the letters 'ENW' in a white, rounded, sans-serif font. A thick, teal-colored brushstroke graphic is overlaid on the letters, starting from the top left of the 'E', sweeping across the 'N', and ending at the top right of the 'W'. The background is a solid, dark teal color.

VERO

The image features the word "VERO" in a large, white, outlined font. The letters are bold and have a slightly rounded, modern feel. A thick, teal-colored brushstroke is applied over the bottom portion of the letters, starting from the left edge of the 'V' and sweeping across the bottom of the 'E', 'R', and 'O'. The background is a solid, dark teal color.

# Conero

## UNICO E IRRIPETIBILE: IL FITNESS DI GRUPPO ALLA CONERO WELLNESS

*di Alvaro Vinella*

Noi della **Conero Wellness** crediamo che il benessere non abbia età.

Per questo abbiamo sviluppato un'offerta su misura dedicata a tutte le generazioni, pensata per garantire salute, vitalità e divertimento.

Con oltre 20 lezioni al giorno, i nostri tesserati possono scegliere tra una vasta gamma di attività che si adattano perfettamente alle esigenze di chi cerca un allenamento equilibrato e stimolante. I nostri allenamenti sono pensati per accontentare davvero tutti e a tutte le età. Le lezioni sono distribuite nell'arco della giornata a partire dallo **Stretching** e dal **Pilates** che offrono un'esperienza rilassante per migliorare mobilità e contribuire al benessere generale, passando



20



per la **Gym** e lo **Stretching Posturale** dedicati a chi ama riattivarsi mantenendo forza, flessibilità e una postura corretta.

Per i giovani che desiderano un ritmo più energico, proponiamo sessioni di **Shape Training** e **Strength training**, seguite dalle classi di **Skill** perfette per chi ama sfidare i propri limiti in un ambiente immersivo, coinvolgente e stimolante. La nostra tecnologia all'avanguardia consente, inoltre, di accedere a lezioni virtual in totale autonomia, dando massima libertà nella pianificazione degli allenamenti durante la propria giornata.

Ogni spazio della **Conero Wellness**, dalla piscina agli studi Reformer e Soul, è progettato per offrire un ambiente accogliente e inclusivo. Per le generazioni che hanno scritto e stanno scrivendo la storia del fitness, offriamo sempre nuove opportunità per continuare a vivere una vita attiva e piena di energia.





# FOCUS ON GENERATIONS

## 1997-2012

Z O O M E R

Giorgia - 24 anni

“Le classi sono una bomba!

Allenamenti super intensi ma divertenti, e l’energia del gruppo ti spinge sempre a dare il massimo. Top per restare in forma e socializzare allo stesso tempo!”

## 1981-1996

G E N E R A Z I O N E Y

Elena - 35 anni

“Finalmente un palinsesto che si adatta ai miei ritmi! Le lezioni sono super efficaci e perfette per incastrarsi tra lavoro e tempo libero. Non ho mai avuto così tanta energia!”

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1965-1980 GENERAZIONE X

Luigi - 54 anni

“Le lezioni sono equilibrate e coinvolgenti, perfette per rilassarmi e tenermi in forma dopo giornate intense. Mi sento più forte e con più energia di prima!”

## 1946-1964 BOOMER

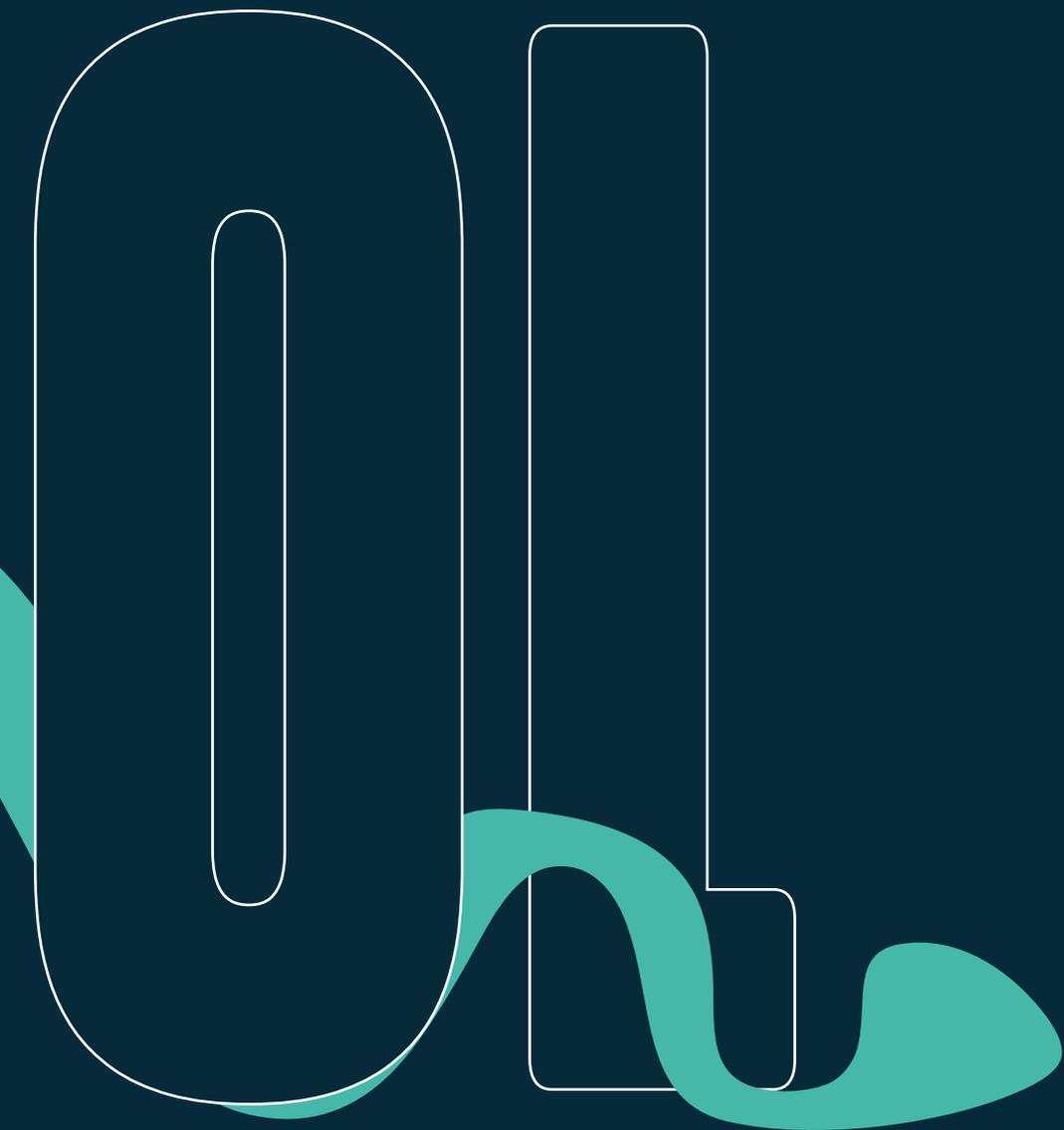
Michele - 67 anni

“Gli allenamenti sono ben strutturati e pensati per ogni livello. Mi sento seguito e motivato, e sto riscoprendo il piacere di prendermi cura di me stesso!”

RD

The image features the letters 'RD' in a white, rounded, sans-serif font against a dark teal background. The letter 'R' has a teal semi-circle at its top left corner and a teal diagonal bar within its vertical stem. The letter 'D' has a teal wavy shape that overlaps its right side and extends downwards. The overall design is modern and graphic.

01

The image features the numbers '01' in a large, white, sans-serif font. The '0' is a simple outline, while the '1' is a solid white shape. A teal-colored wavy line starts from the left edge, passes behind the '0', and continues under the '1', ending in a rounded, teardrop-like shape on the right. The background is a solid dark teal color.

# Pool

## ACQUA SENZA PENSIERI: L'ALLENAMENTO STRESS-FREE PER TUTTE LE ETÀ (E ANCHE PER CHI NON SA NUOTARE!)

*di Cecilia Di Presa e Cecilia Vitaloni*

Con Acqua senza pensieri intendiamo un tipo di attività fisica che mira a essere rilassante, accessibile e benefica per tutti, indipendentemente dall'età.

Alla **Conero Wellness**, l'allenamento in acqua enfatizza il benessere senza stress, combinando esercizi leggeri ma efficaci con l'elemento dell'acqua che facilita il movimento e riduce il rischio di infortuni.

L'acqua è un ambiente ideale per un allenamento **“stress-free”** perché ha le seguenti caratteristiche:

**Sostegno e riduzione dell'impatto:** l'acqua supporta il corpo, riducendo il carico sulle articolazioni e rendendo l'esercizio meno traumatico, particolarmente utile per le persone con limitazioni fisiche o in fase di recupero.

**Tonificazione muscolare:** la resistenza dell'acqua offre un'ottima opportunità per tonificare i muscoli senza necessità di pesi.

**Benefici cardiovascolari:** nuotare o fare esercizi in acqua stimola la circolazione sanguigna e il sistema cardiovascolare ed è adatto a tutte le età.

**Rilassamento e stress relief:** l'acqua ha un effetto calmante, favorendo il rilassamento mentale e fisico. Il movimento fluido e l'immersione nell'acqua possono ridurre la tensione e favorire il benessere psicologico.



L'allenamento in acqua è accessibile anche a chi non sa nuotare. Molte attività in acqua sono infatti pensate per chi non è confidente con il nuoto, ma desidera comunque approfittare dei suoi effetti benefici.

La profondità ridotta di una parte della piscina della **Conero Wellness** consente infatti di partecipare senza timore e divertendosi ai corsi fitness, mentre l'organizzazione della palestra in acqua permette a tutti di sperimentare **l'allenamento in acqua "in verticale"** con cyclette, tapis roulant e piccoli attrezzi sempre ad una profondità ridotta.

Per chi desiderasse, invece, approcciarsi alla disciplina del nuoto pur non avendo mai imparato a nuotare, sono disponibili lezioni individuali per un avviamento dolce e graduale al mondo acquatico.





# FOCUS ON GENERATIONS

## 1997-2012 Z O O - M E R

Chiara - 28 anni

“Mi piace frequentare la piscina perché oltre a non essere mai affollata, scarica le tensioni della giornata, è un momento in cui posso stare da sola con i miei pensieri.”

## 1981-1996 G E N E R A Z I O N E Y

Cristiano - 41 anni

“Per me, l’acqua è la soluzione perfetta, è un’attività che trovo accessibile, divertente e adatta a me. Mi permette di mantenermi in forma con piacere, prendendomi cura della mia salute.”

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1965-1980 GENERAZIONE X

Daniele - 46 anni

“Per me che sono sempre in bilico tra impegni lavorativi e familiari, l'attività in acqua è una vera oasi di rigenerazione.

Mi aiuta a migliorare il tono muscolare, la resistenza e la forma fisica, senza gravare sul corpo. Ma è soprattutto un toccasana per la mente: mi permette di staccare dalla frenesia quotidiana, rilassarmi e ritrovare energia.”

## 1946-1964 BOOMER

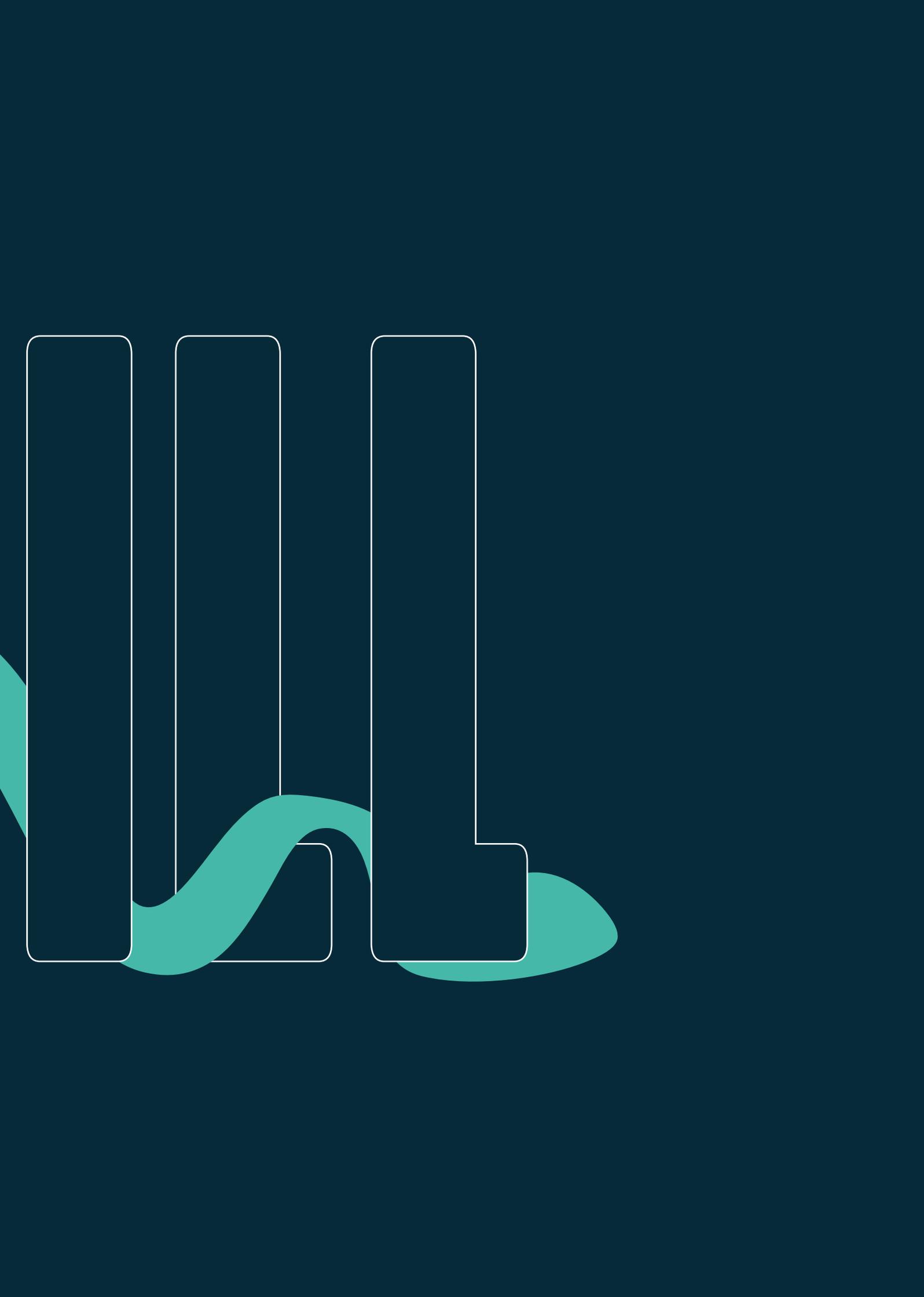
Miriam - 68 anni

“Ormai da tanto tempo ho scelto di fare palestra in acqua con gli altrezzi perche mi aggiusto con gli orari e perché diventa anche un momento di socializzazione e convivialità.

Data l'età riesco a fare cose che dico io e che so che per me vanno bene. Non è mai affollata e c'è sempre gentilezza da parte del personale.”

SW

The image features the letters 'S' and 'W' in a white, outlined, sans-serif font. The 'S' is on the left and the 'W' is on the right. Several teal-colored shapes are overlaid on the letters: a small teal shape on the top left of the 'S', a larger teal shape on the right side of the 'S' that overlaps the 'W', and a large teal shape on the right side of the 'W' that overlaps the 'S'.



# Skill

## ENERGIA PURA, PER TUTTI I LIVELLI. DA SKILL LIGHT A WOW, AD OGNUNO LA SUA SKILL *di Noemi Petraccini*

Dalla fusione di tecnologie avanzate e allenamento di gruppo nasce lo studio Skill. L'obiettivo è quello di creare **lezioni funzionali, cariche di energia e mirate alle esigenze** e agli **obiettivi** dei tesserati.

Alla **Conero Wellness** vengono svolti quattro format differenti: Skill WoW, Skill Trx, Skill Boxing e Skill Light.

**Skill WoW** acronimo di "Wellness of Women" mira alla tonificazione delle parti del corpo che più stanno a cuore a noi donne: le gambe, l'addome e i glutei.

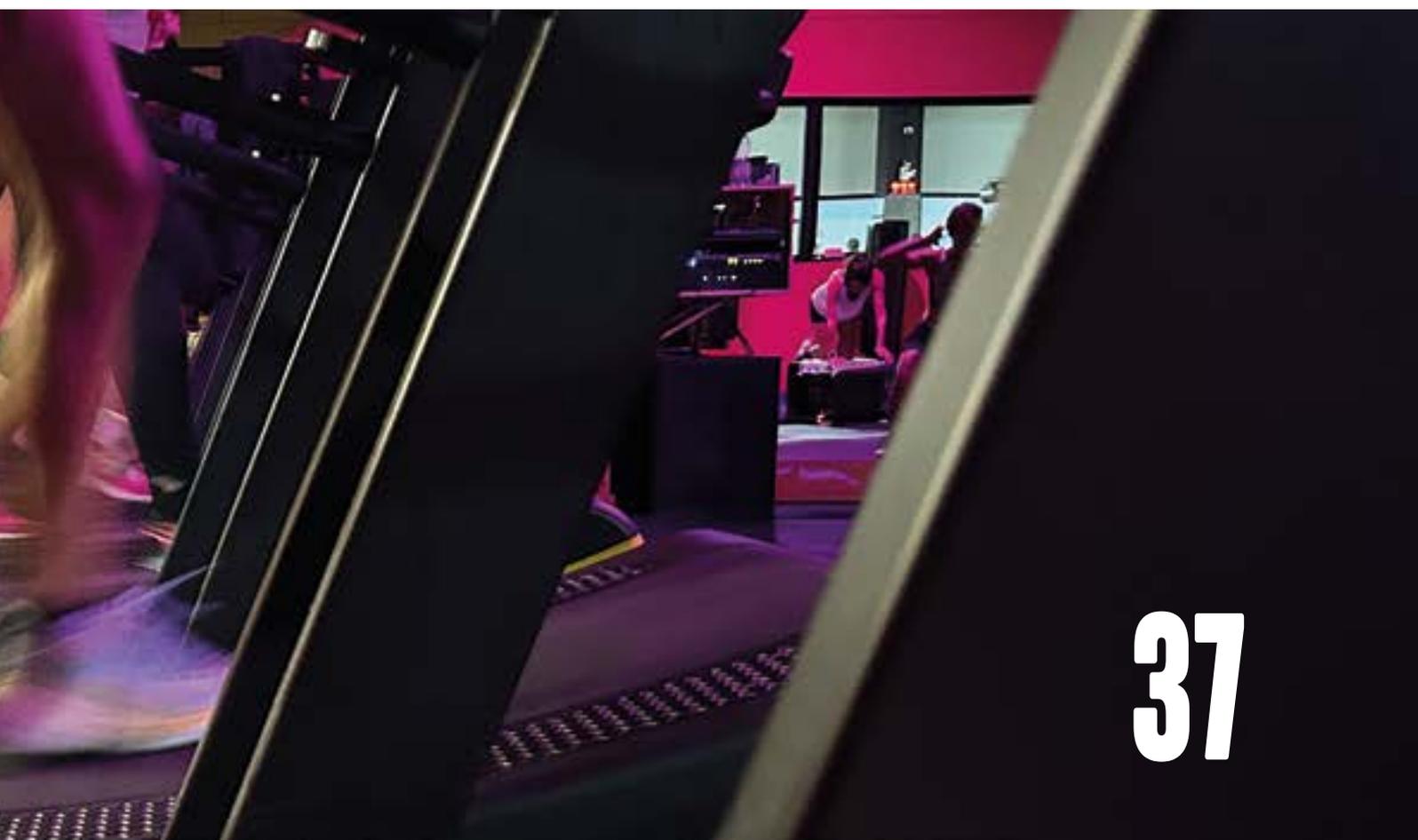
**Skill TRX** ha come obiettivo il miglioramento della forza muscolare grazie all'allenamento in sospensione e l'uso corretto dell'attrezzo stesso.

**Skill Boxing** punta sia ad una componente tecnica della disciplina che a un lavoro prevalentemente cardiovascolare.

Da quest'anno è stata inserita la **Skill Light** che prevede un allenamento di rinforzo muscolare aperto a tutti, da coloro che si avvicinano per la prima volta al mondo del fitness alla silver age per un benessere psicofisico.

Queste lezioni sono svolte dentro un ambiente dedicato, insonorizzato e immersivo grazie a luci di diverso colore che creano un'atmosfera unica nel suo genere.

A completare la Skill troviamo un **maxischermo** dove vengono proiettate le nostre lezioni permettendo ai tesserati di eseguire gli esercizi con i corretti tempi di lavoro e recupero.







# FOCUS ON GENERATIONS

## 1997-2012 ZOO-MER

Francesca - 27 anni

“Le lezioni in Skill sono il top. Gli attrezzi sono perfetti per allenamenti tosti ma divertenti. Mi piace che gli istruttori siano sempre motivanti e ti aiutino a dare il massimo. È impossibile non sentirsi carichi e soddisfatti dopo ogni sessione!”

## 1981-1996 GENERAZIONE Y

Chiara - 32 anni

“Appena uscita dalla Skill! Ah che sensazione, mi sento proprio scaricata, libera, felice. È veramente fantastico, venite a provarlo perché crea dipendenza.”

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1965-1980 GENERAZIONE X

Alessandro - 55 anni

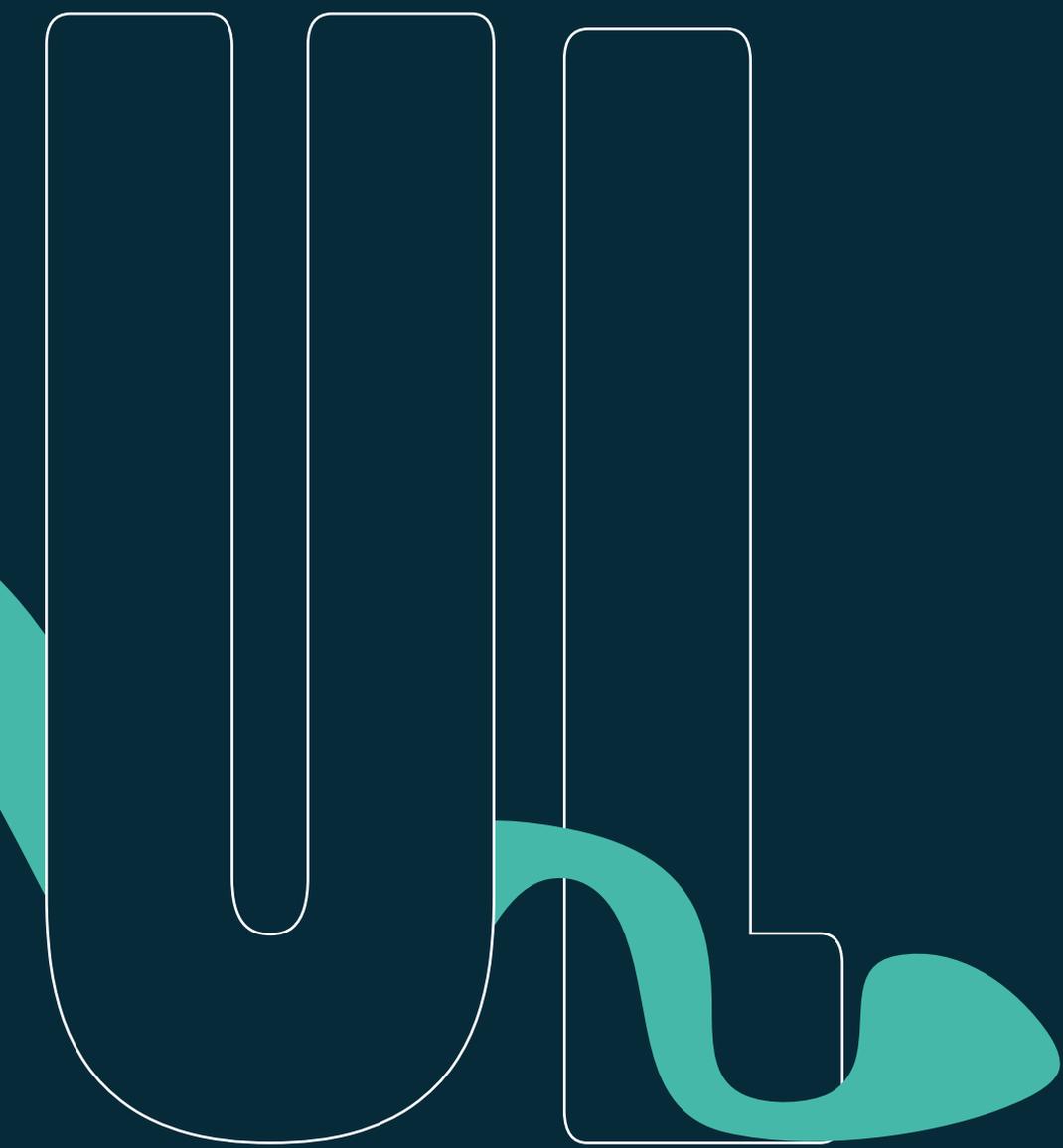
“Le lezioni di TRX sono interessanti, competitive, motivanti e con bravissimi insegnanti. Le musiche motivano durante l’allenamento e trovo benessere sia quando esco che quando faccio altri allenamenti durante la giornata.”

## 1946-1964 BOOMER

Enzo - 70 anni

“Per me, Skill Light è la scelta ideale per mantenere forza, equilibrio e flessibilità con esercizi semplici. Questi allenamenti mi aiutano a prevenire infortuni e cadute, permettendomi di restare attivo e indipendente, anche con il passare degli anni.”





# Soul

## MINDFULNESS, SOLO UN TERMINE ALLA MODA? SCOPRIAMO COME VIVERE UN VIAGGIO OLISTICO ALLA CONERO WELLNESS

*di Marta Porcarelli*

Scendo rapidamente dalla macchina, prendo il borsone ed esco di fretta, perché l'orologio, oggi, vuole correre proprio veloce. Apro la porta della palestra e vengo travolta da un'ondata di energia.

Mi cambio rapidamente e chiudo il mio armadietto, sicura di essermi dimenticata qualcosa al suo interno. In affanno, arrivo nell'ambiente speciale di Conero Soul e chiudo la porta alle mie spalle.

**Silenzio. Tranquillità.** Trovo un **luogo confortevole** ed **avvolgente**, dove l'orologio non serve più. Srotolo il tappetino, faccio un respiro profondo e lascio fuori dalla stanza i miei pensieri, tutto ciò che mi riporta al passato e tutto ciò che mi proietta al futuro. Parte una musica delicata, chiudo gli occhi e, guidata dal trainer, inspiro profondamente ed espiro completamente. Mi lascio trasportare dalla lezione, con calore, leggerezza e consapevolezza.

Questa consapevolezza, questo godersi il momento presente, viene chiamato "mindfulness". **Mindfulness** significa portare attenzione alla realtà del momento presente, in maniera oggettiva, distaccata e, soprattutto, non giudicante. Con intenzione, tutto questo porta l'individuo ad essere consapevole di se stesso, dei propri pensieri, delle proprie sensazioni e della realtà che lo circonda. Non è una tecnica di rilassamento, né un modo per entrare in "trance" e neanche un metodo per svuotare la mente e raggiungere il "vuoto". Dal momento in cui nasciamo il **"qui ed ora"** è l'unica cosa di cui disponiamo realmente.



Alla **Conero Wellness**, potrai esercitare la tua mindfulness con diverse discipline: la **Ginnastica Posturale** e il **Back Relief**, dove l'attenzione al corpo e alle sensazioni è necessaria per una corretta esecuzione del gesto motorio; il nuoto e l'**AcquaTherapy**, dove, immersi in piscina, possiamo assaporare un momento di ascolto e riflessione senza distrazioni; il **Pilates**, in tutte le sue sfumature e lo **Yoga**, con le sue asana e l'attenzione ai chakra.

Raggiungi un benessere completo con le discipline olistiche della **Conero Wellness**.





# FOCUS ON GENERATIONS

## 1997-2012 ZOO-MER

Valentina - 28 anni

“Le lezioni di Yoga e Pilates sono perfette per rilassarmi e ritrovare il focus dopo giornate stressanti. L'atmosfera è molto zen, con luci soffuse e musica rilassante. Ogni volta esco più serena e con una nuova energia!”

## 1981-1996 GENERAZIONE Y

Loredana - 43 anni

“Per me, il Pilates è diventato un punto fermo: un perfetto equilibrio tra allenamento e consapevolezza. Mi piace perché migliora non solo l'aspetto fisico e la postura, ma anche il mio benessere mentale. È più di una semplice attività fisica, è uno stile di vita.”

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1965-1980 GENERAZIONE X

Filomena - 55 anni

“Quando entro in Soul sento una sensazione di pace e accoglienza in un ambiente intimo che mi fa sentire a mio agio.”

## 1946-1964 BOOMER

Roberto - 67 anni

“Io scelgo la Ginnastica Posturale per gestire quei piccoli fastidi e le rigidità che arrivano con l'età. Le discipline olistiche, efficaci ma mai stressanti, sono per me un modo ideale per prevenire problemi e migliorare la mobilità e la postura. Mi piace fare movimento per mantenere un'alta qualità della vita e condividere allenamenti in palestra con gli amici!”

PWA

The image features the letters 'PWA' in a large, white, rounded-outlined font against a dark teal background. A thick, wavy teal graphic element is overlaid on the letters, starting from the top of the 'P', curving under the 'W', and ending at the top of the 'A'. There are also smaller teal shapes: a small blob above the top of the 'P' and a thin, pointed shape on the right side of the 'A'.

WAA

The image features the letters 'WAA' in a white, rounded, sans-serif font. The letters are set against a dark teal background. A vibrant teal color is used to create a sense of depth and shadow. Underneath the 'W', there is a wide, wavy teal shape that tapers towards the right. A similar teal shape is positioned under the 'A', appearing as a shadow or a highlight. The overall effect is clean, modern, and visually appealing.

# Plana

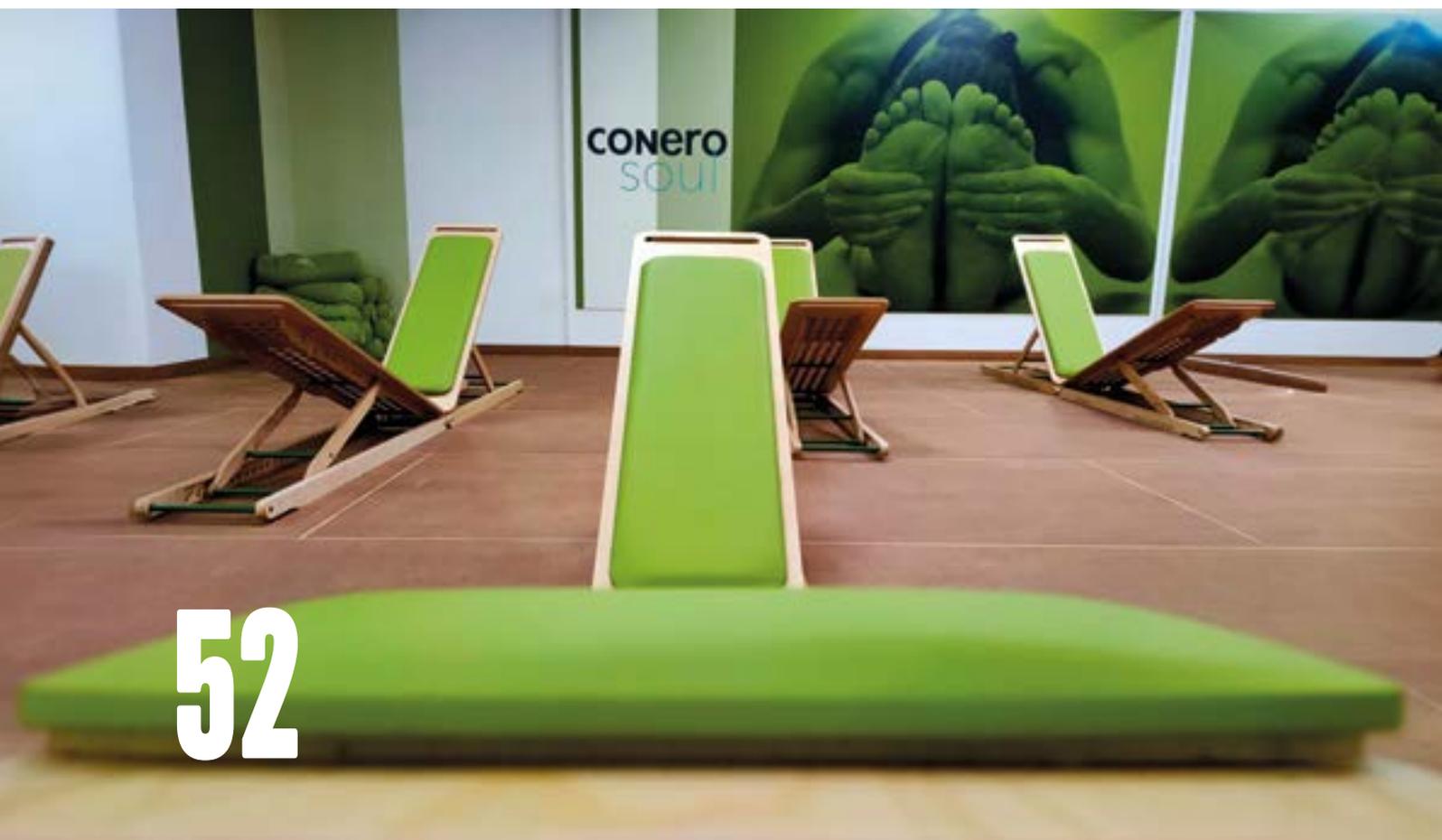
## PLANA E IL METODO CHE AIUTA

*di Laura Piersigilli*

Siamo immersi in una quotidianità piena di stimoli e impegni; la mente è sempre “accesa” e vigile, il corpo è costretto al dovere e alla frenesia.

Si è lontani dal relax e dal benessere, lo stress e i traumi psico-fisici ci conducono ad avvertire noiosi sintomi fisici, comportamentali ed emotivi come: mal di testa, insonnia, lombalgie e cervicalgie, dolori articolari, difficoltà di concentrazione, insoddisfazione, rabbia e scarsa memoria. Sintomi che portano conseguenze alla respirazione e alla postura.

La **Plana** è la panca posturale utile per rendere il **relax** e l'**equilibrio psico-fisico** facilmente accessibili.





Una classe di **Plana** offre le condizioni ideali per **rilassarsi**, per **ridurre i sintomi dolorosi**, per rendere la **postura più equilibrata, efficiente e funzionale**.

È uno strumento, che proposto in un ambiente ideale come la **Conero Soul**, dona **leggerezza** al corpo, **libera dal gonfiore** e **riattiva la circolazione**, e per i più sportivi **riduce i tempi di recupero, previene gli infortuni**, migliorando la prestazione fisica.

La costante pratica in **Plana** aumenta la **consapevolezza corporea**, la **coordinazione**, la **flessibilità** muscolare e **mobilità** articolare, **riduce** o priva la sensazione di **fastidi/dolori** e agisce sulla funzionalità del diaframma toracico, riflettendo efficacia sul **riequilibrio psichico, emotivo, meccanico**.

PLANA: sinonimo di Lentezza, Delicatezza, Confort, Relax e Rigenerazione!

# CONERO SOUL





RENO



DRUMMER



# Reformer

## DIMMI DI CHE REFORMER SEI: CARATTERISTICHE E BENEFICI DEL PILATES REFORMER, RACCONTATE DA CHI LO VIVE IN PRIMA PERSONA *di Valentina Berluti*

Hai scoperto di avere un feeling particolare con il Reformer ma il solito allenamento ti annoia? Ti invitiamo a provarlo alla [Conero Wellness](#), nelle sue diverse sfumature.

Nel nostro studio **Reformer** ti aspettano tre diversi format che ti faranno vivere sensazioni ed esperienze uniche per capire di che **Reformer** sei. Ogni tipologia di lezione è stata accuratamente studiata per rispondere alle diverse esigenze e obiettivi di allenamento.

**Healthy** è l'allenamento che riduce lo stress, dove la forza del respiro, l'armonia e la fluidità dei movimenti ti aiutano a riequilibrare corpo e mente. Un percorso che ti permetterà di ritrovare il tuo centro attraverso movimenti dolci ma efficaci.

**Shape** è la classe che più rispecchia il metodo Pilates tradizionale, la routine ideale per te che ricerchi un portamento elegante ed esercizi incentrati sulla muscolatura profonda che modella e definisce l'addome. Un programma completo che lavora su ogni aspetto della forma fisica.

**Strong** è la formula più innovativa della [Conero Wellness](#) studiata per i più giovani, i più performanti e tutti coloro che ricercano sempre intensità e sfida negli allenamenti. Un format che spingerà i tuoi limiti sempre un po' più in là.

Le nostre routine versatili si adattano al tuo stato d'animo: devi solo capire  
**“Tu di che Reformer sei?”**

Ti senti **stanco, svogliato** e **accelerato dalla vita di tutti i giorni**? Prenota **Healthy**.

Sei **concentrato, motivato** e **determinato**? **Shape** è quello che oggi fa per te.

Hai un sacco di **energie**, devi **smaltire i vizi del weekend** e **non vuoi perdere l'allenamento** della settimana? **Strong** è quello che soddisfa il tuo umore.

Ti aspettiamo per vivere la tua esperienza **Reformer** e aggiungere la tua storia alle nostre.





MVe reformer

MVe reformer



# FOCUS ON GENERATIONS

## 1997-2012

Z O O M E R

Annabella - 28 anni

“Mi sento una “pilates girl”. Strong reformer è esattamente quello che cercavo: mi fa sentire forte, bene con me stessa e parte di una community che ama uno stile di vita healthy ed estetico.”

## 1981-1996

G E N E R A Z I O N E Y

Laura - 35 anni

“Mi sento milionaria. Ho scelto Shape reformer perchè è l'attività preferita delle star di Hollywood, sono meravigliata da come la mia silhouette e la mia postura siano migliorati in poco tempo.”

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1965-1980 GENERAZIONE X

Tiziana - 55 anni

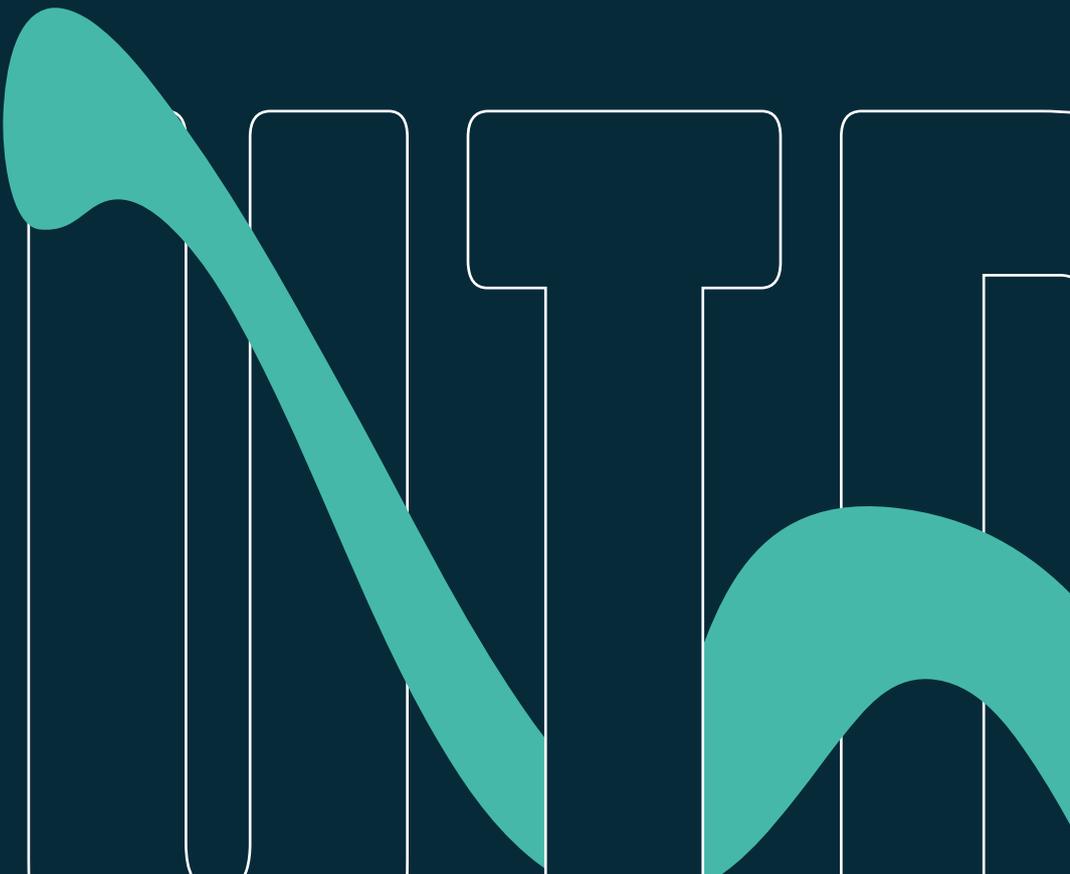
“Mi sento smentita. Ho sempre pensato che il Reformer non fosse un allenamento serio, ma il suo approccio olistico mi ha convinto e dopo averlo provato mi sono sentita ingannata: è davvero sfidante!”

## 1946-1964 BOOMER

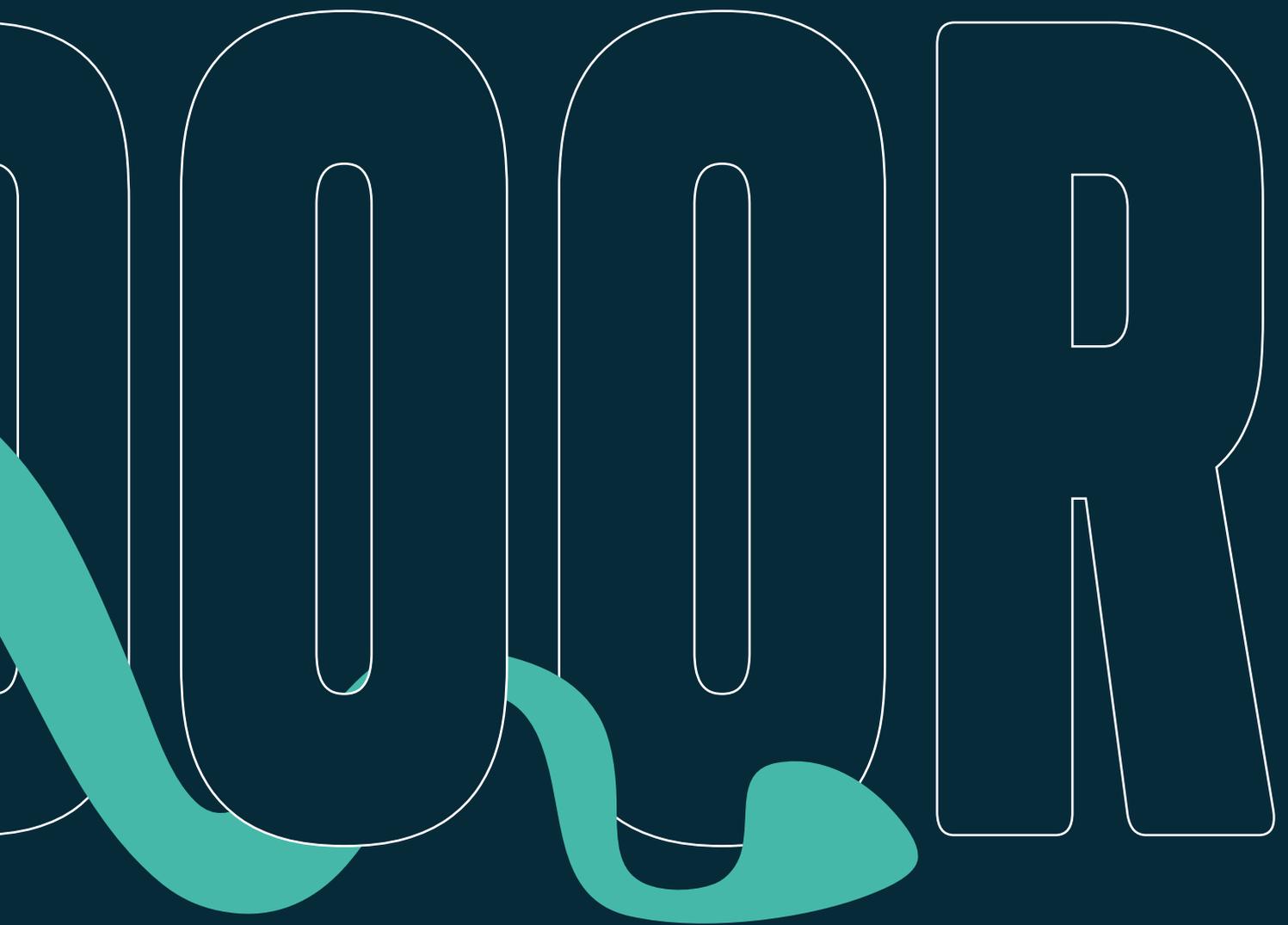
Stefania - 75 anni

“Mi sento coccolata. Non pensavo di poter trovare un allenamento adatto alla mia età: Healthy reformer è stata la chiave di svolta per tornare ad essere indipendente nella vita di tutti i giorni.”

ONLINE

A large, stylized teal graphic element that starts as a thick, curved stroke on the left, passes behind the letter 'N', and then curves downwards and to the right, ending behind the letter 'E'. It has a soft, organic feel, resembling a brushstroke or a thick line.

0000R

The image features the text '0000R' in a large, white, outlined font against a dark teal background. A solid teal, ribbon-like shape flows through the four zeros, starting from the left edge, passing through the first zero, curving under the second, passing through the third, and ending under the fourth. The 'R' is a simple, blocky outline.

# Outdoor

## SIMPLY THE BEST: IL CONERO WELLNESS GARDEN, UNICO IN ITALIA, CAMBIA VESTE IN OGNI STAGIONE

*di Alvaro Vinella*

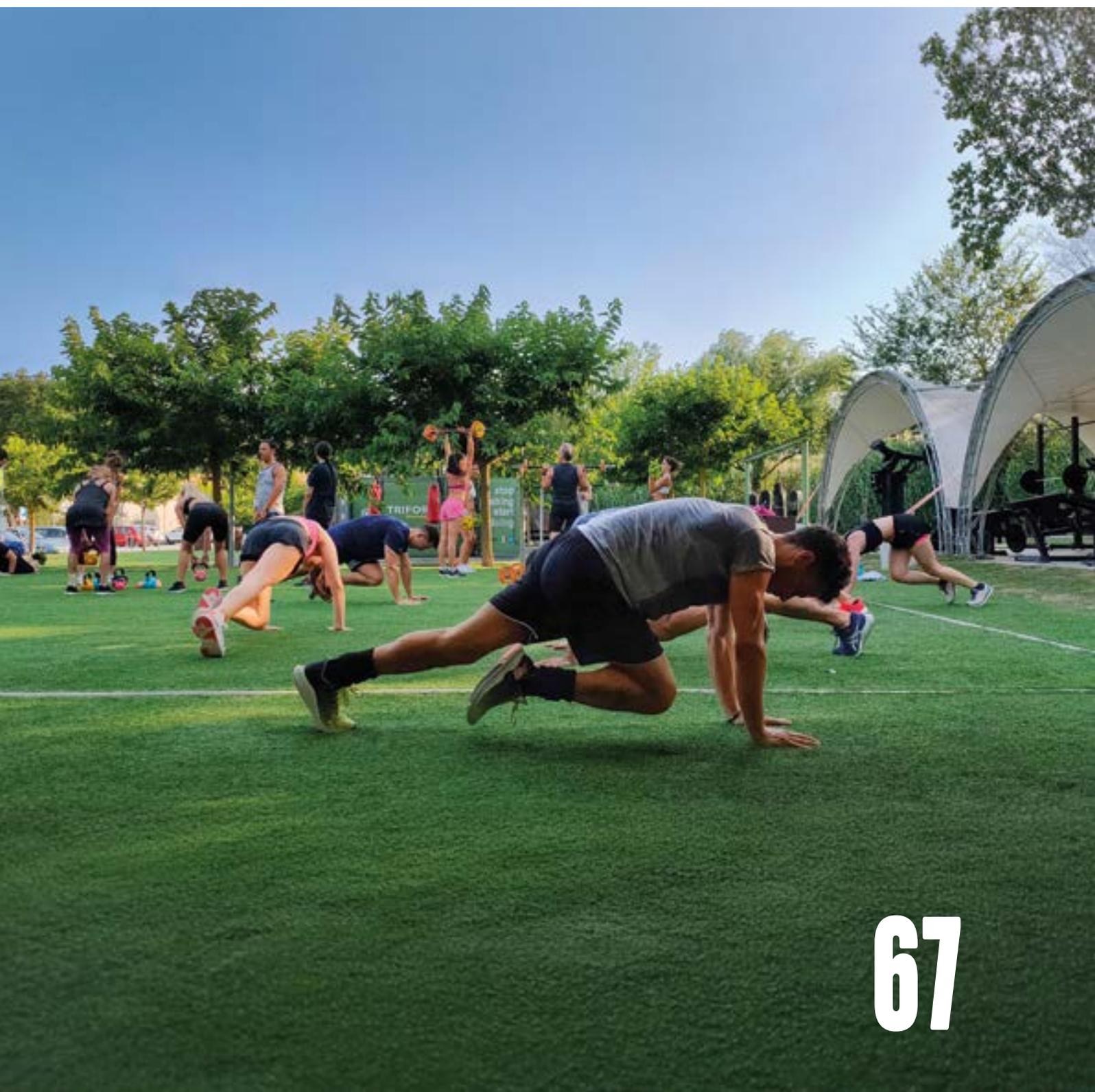
**Allenarsi all'aperto** è un'esperienza unica che unisce la potenza dell'attività fisica alla vitalità della natura, regalando sensazioni di libertà e benessere difficilmente replicabili in altri contesti. Il nostro spazio outdoor è un vero paradiso per chi desidera varietà, stimoli e libertà, in ogni stagione dell'anno. Organizzato in aree dedicate e curate nei minimi dettagli, offre opportunità per ogni tipo di allenamento, che si tratti di attività individuali o di gruppo.

Gli appassionati di forza troveranno un'area attrezzata con pesi, bilancieri e macchinari per **sviluppare muscoli** e **resistenza** in modo efficace e sicuro, mentre l'area funzionale è ideale per **allenamenti dinamici** con dumbbell, kettlebell e palle mediche, strumenti che stimolano forza, equilibrio e coordinazione.

Per chi ama il movimento di gruppo, proponiamo **lezioni fitness** all'aperto, in un'atmosfera energica e coinvolgente a ritmo di musica, dove il divertimento si unisce al miglioramento fisico. Chi cerca una pausa più rilassante può immergersi nel nostro giardino, uno spazio verde e rigenerante pensato per il benessere di mente e corpo. Qui si svolgono **lezioni di Yoga** e **Stretching**, perfette per ritrovare equilibrio e serenità in armonia con l'ambiente circostante.

Il nostro **circuito di corsa di 200 metri**, immerso nel verde, è il luogo perfetto per testare velocità, resistenza o semplicemente godersi il piacere di una corsa all'aria aperta. Grazie all'attenzione per i dettagli e a una progettazione che valorizza ogni aspetto del fitness outdoor, il nostro spazio è fruibile tutto l'anno,

con attività personalizzabili per ogni esigenza, età e livello di preparazione fisica. Scopri la versatilità di allenarti all'aria aperta e rendi il tuo workout un'esperienza senza confini!











# FOCUS ON GENERATIONS

## 1997-2012 Z O O - M E R

Michele - 22 anni

“L’area outdoor è pazzesca!

Allenarsi all’aperto con vista e attrezzature top per il calisthenics rende tutto più stimolante.”

## 1981-1996 G E N E R A Z I O N E Y

Glauco - 38 anni

“L’area outdoor è perfetta per allenamenti intensi come quelli per la gara Hyrox! Mi alleno all’aria aperta per sfidare me stesso e prepararmi al meglio per la competizione. Un mix di natura e performance!”

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1965-1980 GENERAZIONE X

Laura - 52 anni

“L’area outdoor è il posto ideale per allenarsi senza monotonia. Mi piace l’idea di combinare il fitness con l’aria aperta, un’ottima pausa dalla routine quotidiana!”

## 1946-1964 BOOMER

Paolo - 66 anni

“Allenarmi all’aria aperta mi permette di restare attivo senza forzare troppo, godendomi il respiro migliorando il mio benessere ogni giorno.”

PERGO

The image features the word "PERGO" in a large, white, outlined, sans-serif font. The letters are set against a dark teal background. There are three teal brushstroke-like accents: one above the 'E', one below the 'R', and one inside the 'O'. The brushstrokes have a soft, painterly texture.

SCRIPT

A teal wavy graphic element, resembling a stylized wave or ribbon, is positioned at the bottom of the page. It starts on the left side, curves downwards, then upwards, and finally tapers off to the right. The color is a vibrant teal or turquoise.

# Percorsi PT

## BETTER TOGETHER: OBIETTIVI CONCRETI E RAGGIUNGIBILI CON UN PT

*di Diego Bartolucci*

Che tu sia inattivo da tempo, fuori forma o voglia migliorare la tua performance ed i tuoi livelli di resistenza e forza in generale, non c'è obiettivo che sotto l'attenta e scrupolosa guida dei nostri trainer non potrai raggiungere.

Attraverso i **percorsi** elaborati con attenzione dai tecnici della **Conero Wellness**, potrai programmare **obiettivi a breve, medio e lungo termine** che ti porteranno ad un profondo cambiamento, verso la migliore versione di te stesso.

**ReStart:** ritrova la giusta armonia con il tuo corpo tornando a muoverti in maniera graduale e sicura. L'abbandono dell'attività fisica è un problema comune, riprendere gli allenamenti sotto la guida di un trainer ti aiuterà a programmare un percorso a tappe che ti porterà a realizzare obiettivi concreti e misurabili.

**ReShape:** il percorso ReShape ti darà la possibilità, tramite allenamenti ed alimentazione corretta, di riprendere confidenza con le forme del tuo corpo. Allenamenti mirati che ti permetteranno di perdere peso in modo graduale, nel rispetto dei giusti tempi e della tua fisicità.

**BeStrong:** sei uno sportivo, un amante dell'allenamento e desideri migliorare le tue prestazioni? Questo è il percorso giusto! Tramite avanzati sistemi di misurazione delle tue capacità fisiche, saremo in grado di portarti alla realizzazione di numerosi obiettivi orientati alla performance. Livelli di forza, capacità cardio-vascolare, mobilità articolare, equilibrio, aspetti cognitivi. Non c'è lato della performance che non verrà affrontato e migliorato.



**BeHealthy:** il miglioramento del benessere generale in tutti i suoi aspetti è il “segreto” per un sano, corretto e longevo stile di vita!

Parti con BeHealthy ed avvia il tuo processo di cambiamento verso un benessere generale profondo e duraturo.

Programmare obiettivi a lungo termine ti aiuterà a tracciare un percorso solido che ti porterà ad una cura e rispetto del tuo corpo con innumerevoli benefici in tutti gli aspetti della quotidianità, per sentirti bene nel tuo corpo ogni giorno!

# Percorsi PT

## RESTART

### RIPRENDI A FARE MOVIMENTO

Ritrova il giusto rapporto con il tuo fisico e la voglia di allenarti secondo le tue esigenze, a ogni età.

**ReStart** è il cambiamento che stai cercando, dentro e fuori di te.

## RESHAPE

### RIMETTITI IN FORMA

Un programma di allenamento mirato, per tornare a essere quello che sei veramente.

**ReShape** è la riconquista, veloce, della migliore versione di te.



78

## BESTRONG

### MIGLIORA LE TUE PRESTAZIONI

Avere un corpo atletico è una sfida fisica e mentale che ha bisogno di muscoli e capacità di resistenza.

BeStrong è l'allenamento studiato per l'energia che cerchi.

## BEHEALTHY

### MANTIENI IL TUO BENESSERE

Equilibrio, flessibilità, tonicità e forza in un programma studiato per allenare il tuo benessere.

BeHealthy è pura salute per il tuo corpo e felicità per la tua mente.



# Percorsi PT

## LE TESTIMONIANZE



### ALVARO

Tra le tante soddisfazioni che il mio lavoro di personal trainer mi ha regalato, una in particolare mi riempie di orgoglio. Un cliente di 75 anni, con due protesi alle anche e problemi alla schiena, era stato considerato da molti come un caso ormai “perso” ma non mi sono arreso. Con pazienza, dedizione e un lavoro mirato, è riuscito non solo a recuperare la forma fisica e l'autonomia, ma addirittura a tornare a correre. Questa vittoria non è stata solo fisica, ma soprattutto psicologica: vedere la gioia e la fiducia ritrovate in una persona che aveva smesso di credere nel proprio corpo è il più grande successo che potessi desiderare. È questo che rende il mio lavoro così appagante.



### ALBERTO

Una delle più grandi soddisfazioni del mio lavoro da trainer è la storia di Edo, pilota del Campionato Italiano APRILIA 600. Dopo un grave incidente con frattura di tibia e perone, la sua carriera sembrava finita. La vera sfida, però, è stata mentale: ho lavorato con lui per recuperare fiducia nel suo corpo e nelle sue capacità, affrontando paure e limiti lasciati dall'incidente. Tra fisioterapia e allenamenti mirati, abbiamo superato difficoltà giorno dopo giorno, puntando a vincere dolore e paura. Il mio ruolo è stato anche di supporto psicologico, per aiutarlo a ritrovare la determinazione che lo distingue. Oggi, ogni volta che Edo torna in pista, il suo successo riflette un lavoro costante e una collaborazione che ha reso possibile l'impossibile.



## ZENOBIA

Come personal trainer, non c'è gioia più grande che vedere il cambiamento negli occhi di chi si affida a me. Accompagnare una donna con un passato oncologico e gravi problematiche articolari è stato un viaggio intenso, fatto di piccoli passi e grandi emozioni. Vederla riprendere le sue attività quotidiane e, soprattutto, ritrovare fiducia in se stessa, è stato un momento profondamente toccante. Questo percorso mi ha ricordato quanto sia potente la combinazione di empatia, dedizione e il coraggio di chi non smette mai di lottare.



## MARTA

“Ma è già passata la nostra ora?”, “Mi sento bene!”, “La schiena non mi fa più male”, “Sai che sono riuscita ad infilarmi bene i calzini stamattina?”, “Sono riuscita a stare al passo di mio marito ieri!” Piccole frasi, grandi soddisfazioni. Avendo a che fare con persone adulte e spesso con problematiche articolari, la cosa più bella è vederli migliorare nei loro gesti quotidiani; sapere di ogni piccolo o grande traguardo è ciò che mi gratifica e mi porta a continuare questo lavoro con passione e gratitudine. Un loro sorriso o un grazie vale per me quanto una medaglia vinta.



## EDOARDO

Una delle più grandi gratificazioni che ho avuto come personal trainer alla Conero Wellness è stata allenare una signora con protesi alla gamba. Nonostante le difficoltà motorie, attraverso un percorso di allenamento personalizzato siamo riusciti a migliorare notevolmente la sua qualità di vita. Vedere i suoi progressi, sia fisici che motivazionali, è stato per me un momento di grande soddisfazione e la conferma del potere positivo dell'allenamento adattato alle esigenze individuali.



## CARLO

Nel mio percorso come personal trainer alla Conero Wellness ho trattato diversi clienti, cercando con loro non solo il benessere fisico ma anche un approccio alla vita con più sicurezza. Uno dei casi che mi ha dato particolare soddisfazione è stato quello di una persona che si è presentata da me consapevole di avere uno stile di vita squilibrato, un'alimentazione disordinata e con il vizio dell'alcol, che l'ha portata ad un aumento di peso eccessivo. Inizialmente è stata dura, perché non credeva di riuscire ad uscirne fuori, ma con la costanza e l'allenamento siamo riusciti a guadagnare consapevolezza del lavoro che stava facendo, e, piano piano, si sono cominciati a vedere i risultati. Vedere una persona riacquistare la forma fisica, il sorriso e la voglia di rimettersi in gioco, è una vera soddisfazione.



## LAURA

Nei miei 17 anni in Conero Wellness ho avuto diverse gratificazioni professionali, ma le più profonde derivano dal mio lavoro come tecnico posturale. Nei percorsi intrapresi come trainer, mi sono impegnata ad alleviare dolori e a promuovere il "benessere in postura", scoprendo che questo influisce sulla sfera emozionale, regalando un "sorriso emotivo" a chi si affida al mio supporto. Un esempio significativo è il percorso con una signora che, a causa di una scoliosi importante, non riusciva più a dedicarsi alla quotidianità. Venne da me, inizialmente scettica, su consiglio medico, e iniziammo un lavoro specifico e complesso. Grazie alla sua partecipazione attiva, sia in palestra sia negli esercizi a casa, il bene stare è progredito, consentendole di capire come prendersi cura del suo corpo. Il risultato dimostra che il "benessere in postura" è un percorso condiviso che trasforma profondamente il rapporto con se stessi.



## ENRICO

La mia esperienza come personal trainer con la Eschilo è qualcosa che va oltre il semplice lavoro: è pura emozione, passione e soddisfazione. Ogni sessione è un'opportunità per trasformare non solo i corpi, ma anche le menti, spingendo ogni persona a superare i propri limiti.

Un esempio che porto sempre con orgoglio è quello di un cliente, ormai amico, che partiva da una condizione di fitness di base. Con impegno, dedizione e seguendo i nostri metodi, ha compiuto una vera e propria trasformazione. Oggi non solo partecipa, ma riesce a performare in discipline come la Spartan Race e l'Adventure Race, sfide che per molti rimangono solo spettacolari avventure da osservare comodamente dal divano. Questa storia non è solo un successo fisico, ma la dimostrazione di come, con la giusta guida, ogni obiettivo diventa raggiungibile. E questo, per me, è il vero senso del mio lavoro: ispirare, motivare e celebrare ogni singola vittoria insieme ai miei clienti.



## MIRCO

Stefano, Maria e Annapaola rappresentano solo tre esempi straordinari di successo e resilienza nello svolgere attività fisica insieme a me per oltre quindici anni. Durante questo lungo percorso, abbiamo lavorato fianco a fianco per raggiungere obiettivi di benessere fisico che, all'inizio, sembravano quasi impossibili da conquistare. Grazie alla loro dedizione e al lavoro costante, tutti e tre sono riusciti ad adottare uno stile di vita che, oggi, viene comunemente definito con il termine longevity, un approccio che punta a migliorare la qualità e la durata della vita.



## CLAUDIA

Il percorso annuale di personal training con una cliente ipovedente è stato un'esperienza estremamente gratificante, culminata in significativi miglioramenti delle sue abilità motorie. Questi progressi hanno contribuito all'aumento della qualità della vita, grazie a una maggiore sicurezza nei movimenti e a una consapevolezza più profonda del proprio corpo. Considerate le problematiche visive, l'attenzione è stata posta sullo sviluppo di una struttura muscolare solida per garantire la sicurezza durante le attività quotidiane, oltre a lavorare sulla mobilità per prevenire infortuni articolari e muscolari. Il percorso ha unito attenzione tecnica e supporto costante, rendendo ogni traguardo una grande soddisfazione reciproca.



## VINCENZO

Uno dei miei clienti più significativi è arrivato da me dopo aver superato un sarcoma al bicipite femorale. Dopo un lungo percorso di recupero, ci siamo concentrati sul ripristino della forza e del range di movimento. Grazie a un lavoro costante e mirato, dopo due anni di allenamenti, è riuscita a recuperare quasi completamente sia la forza che il ROM, raggiungendo risultati straordinari. Questo percorso è stato una testimonianza di resilienza e determinazione, non solo per lei ma anche per me come professionista, che ho avuto il privilegio di accompagnarla in ogni fase del recupero.



## ANTONINO

Da quando lavoro come pt le soddisfazioni non sono mancate. Raggiungere obiettivi importanti a livello di benessere o risultati estetici è sicuramente gratificante e con Raffaella lo è stato ancora di più perché prendere una persona che non si è mai allenata in palestra e iniziare un percorso che ormai dura da 4 anni, in cui si è riusciti a far diventare l'allenamento una abitudine fissa nella vita quotidiana e ottenendo un netto miglioramento dal punto di vista estetico e di benessere, mi fa essere ancora più fiero del mio ruolo di Personal trainer. Un'altra grande soddisfazione l'ho avuta con Gloria, una ragazza che dopo aver rotto il legamento crociato si è rivolta a me per tornare a correre, inutile spiegare quanta soddisfazione nel vederla completare una spartan race di 10 km a 5 mesi dall'operazione.



## FABRIZIO

Grandi soddisfazioni il mio lavoro me ne ha date sempre tante ed è difficile ricordarne una che svetti su tutte, ma forse la storia di Francesca è tra quelle più significative. Aveva un'ernia bruttissima, che la costringeva a letto e all'uso di farmaci antidolorifici fortissimi. Inoltre odiava l'acqua e la piscina in genere. Dopo alcune difficoltà iniziali, Francesca ha trovato dapprima sollievo, poi comfort nello stare in acqua, poi piacere. Oggi Francesca conduce una vita assolutamente normale, continua la sua attività in vasca che è diventata per lei un elemento imprescindibile per il suo benessere fisico e psicologico.



## **DIEGO**

Tra le tante soddisfazioni che da qualche anno sto avendo in Conero Wellness, alcune hanno per me un significato particolare. Un esempio è l'esperienza avuta con un cliente con la passione per i viaggi in motocicletta. Ormai fermo da anni, lo stato di de-allenamento era diventato un limite al suo desiderio di percorrere km e km in moto a causa dell'enorme fatica fisica. Con allenamenti mirati e calibrati, abbiamo raggiunto uno stato di forma considerevole che ha permesso a F. di tornare serenamente a macinare km in sella alla sua motocicletta. I primi feedback avuti di ritorno dai suoi viaggi sono stati per me vero motivo di orgoglio e soddisfazione personale e professionale!



## **ELISABETTA**

Essere personal trainer per me significa poter trasmettere giorno dopo giorno il concetto di salute e benessere ai miei clienti e costruire con loro un rapporto di fiducia. Una delle esperienze più belle vissute alla Conero Wellness è stata seguire passo dopo passo una ragazza dall'inizio della sua gravidanza fino alla nascita della sua bambina, poterla portare forte ed in forma fino al parto. Sono stati mesi ricchi di emozione fatti di allenamenti e sorrisi condivisi. La missione per me è quella di raggiungere con i miei clienti, importanti traguardi e grandi soddisfazioni.



## ALESSANDRO

Tra le tante soddisfazioni che il mio lavoro di personal trainer presso Conero Wellness mi ha regalato, una in particolare mi riempie di orgoglio. Un cliente di 52 anni, sedentario da anni e in sovrappeso a causa anche di un lavoro d'ufficio che lo tiene seduto alla scrivania per giornate intere, ma con un sogno nel cassetto: partecipare alla Maratona di New York. Quando ci siamo incontrati la prima volta mi ha detto che nessuno dei suoi familiari credeva che avrebbe potuto farcela, in quanto più volte aveva provato ad allenarsi senza successo. Quello che mi ha spinto ad accettare la sfida è stata la luce nei suoi occhi, il desiderio di farcela. Quindi con dedizione da parte di entrambi ci siamo visti per un anno tre volte a settimana con allenamenti mirati sia per la forza, sia per la resistenza. Non ha mai mollato, perdendo quei chili di troppo e incrementando la sua massa muscolare.

Un giorno mi ha detto: “Ale so che ora sono pronto, posso farcela e questo grazie a te!” lo ho replicato: “Grazie a noi, al nostro lavoro di squadra”. Ebbene 395 giorni esatti dopo, è partito per NYC e ha fatto finalmente la sua prima maratona, portando a casa un risultato che non ci saremmo mai aspettati: 4h e 28 minuti. La prima cosa che ha fatto è stata quella di chiamarmi nonostante il fuso orario, perché dovevamo esultare insieme! Quella era la promessa che ci eravamo fatti! È questo che rende il mio lavoro così appagante e il poter aiutare qualcuno è quello che mi rende felice.

A stylized graphic consisting of a white outline of a shape that resembles a lowercase 'p' or a similar character, set against a dark teal background. The shape is filled with a lighter teal color. It is positioned behind the text, partially overlapping the letters 'P' and 'S'.

PEER  
SCHEMEN

ORSO

AATTIVA

# Percorso SchienAttiva

## UN PERCORSO SU MISURA PER IL BENESSERE DELLA TUA SCHIENA

*di Valentina Berluti*

Hai mai pensato a quanto la tua postura possa influenzare il tuo benessere quotidiano? Dolori e tensioni alla schiena possono essere un fastidioso limite, ma c'è una soluzione concreta e personalizzata per ritrovare l'equilibrio: **SchienAttiva**, il percorso esclusivo di **Conero Wellness** dedicato a chi desidera migliorare la propria postura e dire addio ai dolori alla schiena.

Il punto di partenza sei tu. Il nostro team di esperti ti guiderà attraverso una valutazione iniziale per comprendere al meglio le tue esigenze specifiche. Da qui prenderà vita un programma su misura, pensato per accompagnarti passo dopo passo verso il recupero del benessere.

**SchienAttiva** si sviluppa attraverso lezioni individuali e sessioni in piccoli gruppi, per garantire la massima attenzione e un supporto costante.

Gli esercizi posturali si svolgeranno nei nostri spazi dedicati, come lo studio Soul, dotato di strumenti innovativi come la panca posturale **Plana** e piccoli attrezzi studiati per tonificare i muscoli fondamentali.

Già dopo poche settimane, potrai percepire i primi miglioramenti.

Per chi necessita di un approccio più dolce, la piscina della **Conero Wellness**



è il luogo ideale. Qui, le attività acquatiche permettono di lavorare sul corpo in maniera delicata ma efficace, favorendo il rilassamento e il recupero senza stressare le articolazioni.

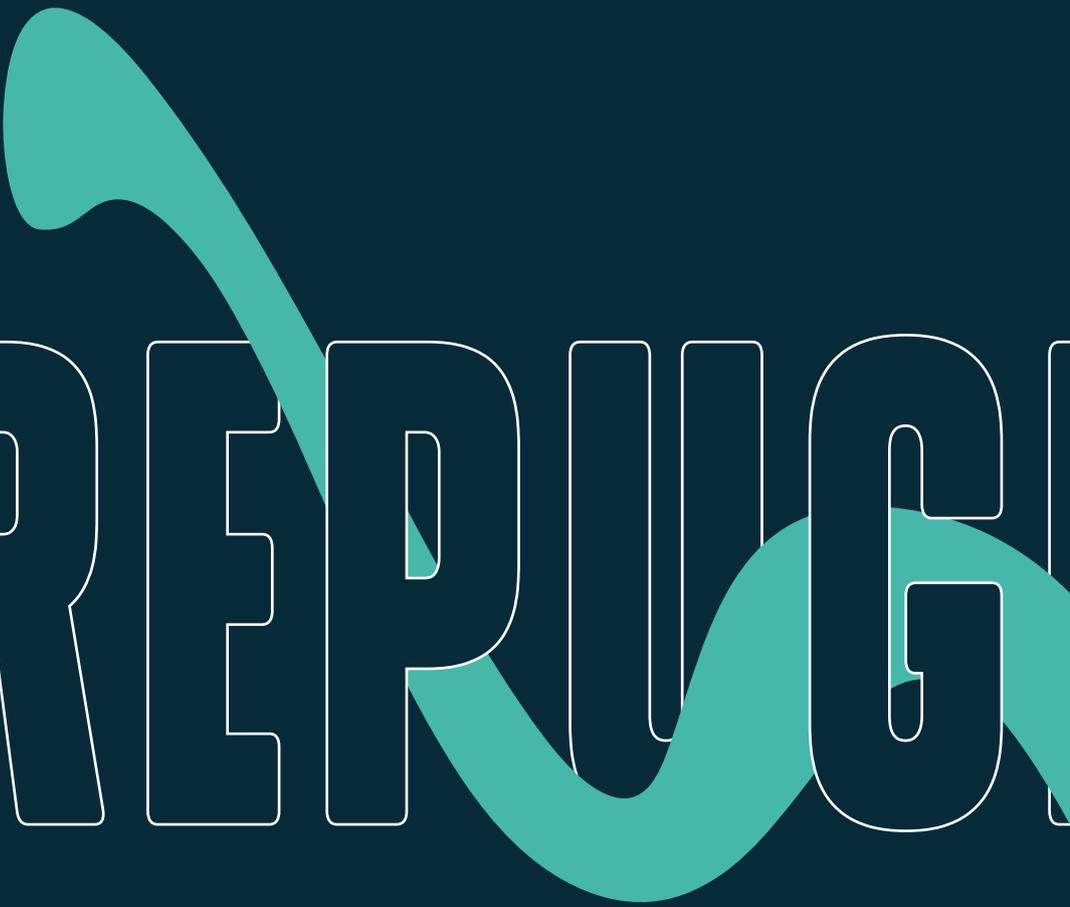
Con **SchienAttiva** vogliamo restituirti il piacere di muoverti senza dolore.

Grazie a un percorso organizzato, sicuro e seguito con attenzione dai nostri professionisti, potrai migliorare il tuo benessere giorno dopo giorno.

È il momento di agire!

Vieni a trovarci alla **Conero Wellness** e scopri come possiamo aiutarti a raggiungere il tuo benessere.

**SchienAttiva** è più di un programma: è una nuova opportunità per vivere meglio.

A large, teal-colored abstract graphic element consisting of a thick, curved line that starts at the top left, curves down and right, then loops back down and left, ending at the bottom right. It overlaps the text 'PREPWORK' and the background.

PREPWORK

LLISTICA



# Prepugilistica

## PREPUGILISTICA: IL CORSO CHE UNISCE FORZA E RESISTENZA ALLA CONERO WELLNESS *di Erminio Venturi*

Se siete alla ricerca di un allenamento completo che combina **tecnica**, **preparazione atletica** e una buona dose di **divertimento**, il corso di prepugilistica della **Conero Wellness** fa al caso vostro. Ideale per uomini, donne e ragazzi, questo programma si adatta sia ai principianti che agli atleti più esperti, offrendo un percorso vario e stimolante.

Gli allenamenti si svolgono tre volte a settimana: il martedì e il giovedì alle 19:30 e il sabato mattina alle 8:15. Gli incontri si tengono nelle sale appositamente attrezzate della **Conero Wellness**, dotate di nove sacchi ad acqua appesi, tapis roulant, manubri, bilancieri ed elastici. Ma non finisce qui: 2-3 volte al mese, la piscina interna diventa protagonista di allenamenti specifici in acqua con guantoni, un'attività unica per incrementare la resistenza e la forza muscolare.

Le condizioni meteo favorevoli permettono di spostare gli allenamenti all'esterno, in un'area di 2000 metri quadrati attrezzata con sei sacchi appesi, una pista in tartan ideale per gli scatti di corsa, e numerose altre attrezzature. Questo spazio offre una cornice dinamica e motivante per allenarsi a contatto con la natura.

Ogni sessione ha una durata indicativa di un'ora e mezza e si articola in diverse fasi. Si parte con un riscaldamento iniziale, seguito da un piano di allenamento giornaliero che può includere Circuit Training, Interval Training, Cardio Fitness, Power o Funzionale. L'allenamento si conclude con una fase di defaticamento, stretching e esercizi per gli addominali, per garantire un recupero ottimale e un miglioramento della flessibilità.

Per chi desidera aggiungere un'ulteriore sfida, la domenica mattina alle 8:15 si tiene un incontro facoltativo, tempo permettendo, in location iconiche di Ancona. Spesso il ritrovo è al Passetto, dove ci si cimenta in ripetute sui gradini del monumento o nei sentieri che portano alle grotte. In alternativa, ci si sposta verso il centro storico, con ripetute sui gradini dei vicoli vicino al Duomo, regalando un allenamento unico e suggestivo.

Con il corso di prepubgilitica alla **Conero Wellness**, non solo migliorerete la vostra forma fisica, ma scoprirete anche un nuovo modo di mettervi alla prova, tra **tecnica, resistenza** e la **bellezza del movimento**.



ENW

The image features the letters 'ENW' in a white, stylized, outlined font. A thick, teal-colored wavy graphic element is overlaid on the letters, starting from the top left and curving across the 'E', 'N', and 'W'. The background is a solid dark teal color.

WAVE

The image features the word "WAVE" in a stylized, white-outlined font. The letters are thick and blocky. Below the letters, a teal-colored wave graphic flows from left to right, passing under the 'A' and 'V'. Above the letter 'E', there is a small teal diamond shape. The entire composition is set against a dark teal background.

# Conero Wellness Café

## SCOPRI IL CONERO WELLNESS CAFÉ: IL TUO RIFUGIO PER BENESSERE E SOCIALITÀ

*di Loretta Antonelli*

Nel cuore del nostro centro sportivo c'è un luogo che ridefinisce il concetto di pausa. Il **Conero Wellness Café** è uno dei nostri angoli dedicati al benessere e alla socialità.

L'offerta gastronomica del **Conero Wellness Café** è il punto di incontro perfetto tra gusto e salute. Il nostro menù giornaliero è studiato per garantire piatti equilibrati e ricchi di nutrienti, ideali per chi desidera prendersi cura di sé senza rinunciare al piacere della buona cucina. Ogni ingrediente è selezionato con cura, privilegiando la stagionalità e la qualità, per garantire il massimo apporto nutrizionale in ogni piatto.

Il **Conero Wellness Café** è più di un luogo dove gustare ottimi pasti: è uno spazio pensato per favorire l'**incontro** e la **condivisione**.

Con la sua atmosfera accogliente e rilassante, è il posto ideale per chiacchierare con gli amici, fare nuove conoscenze o semplicemente godersi una pausa in compagnia. La nostra area lounge, con il suo design moderno e confortevole, è perfetta per creare **connessioni autentiche** in un ambiente che celebra il benessere in ogni sua forma.

Per chi desidera unire l'utile al dilettevole, il **Conero Wellness Café** offre anche un angolo dedicato al coworking. Dotato di connessione Wi-Fi veloce, prese

di corrente e un ambiente tranquillo ma stimolante, è la soluzione ideale per lavorare in modo produttivo senza rinunciare al comfort.

Ogni elemento, dal menù agli spazi, è stato progettato per integrarsi perfettamente con la filosofia della **Conero Wellness**, che mette al centro la salute e il benessere della persona. Oltre al menù fisso, proponiamo regolarmente **eventi tematici** e **degustazioni**, che offrono l'opportunità di scoprire nuovi sapori e approfondire la cultura del cibo sano.

Il nostro team è sempre pronto ad accoglierti con un sorriso, rendendo ogni visita al **Conero Wellness Café** un momento speciale. Che tu voglia iniziare la giornata con una colazione nutriente, fare una pausa pranzo rigenerante o concludere il tuo allenamento con uno snack leggero, qui troverai sempre quello di cui hai bisogno.

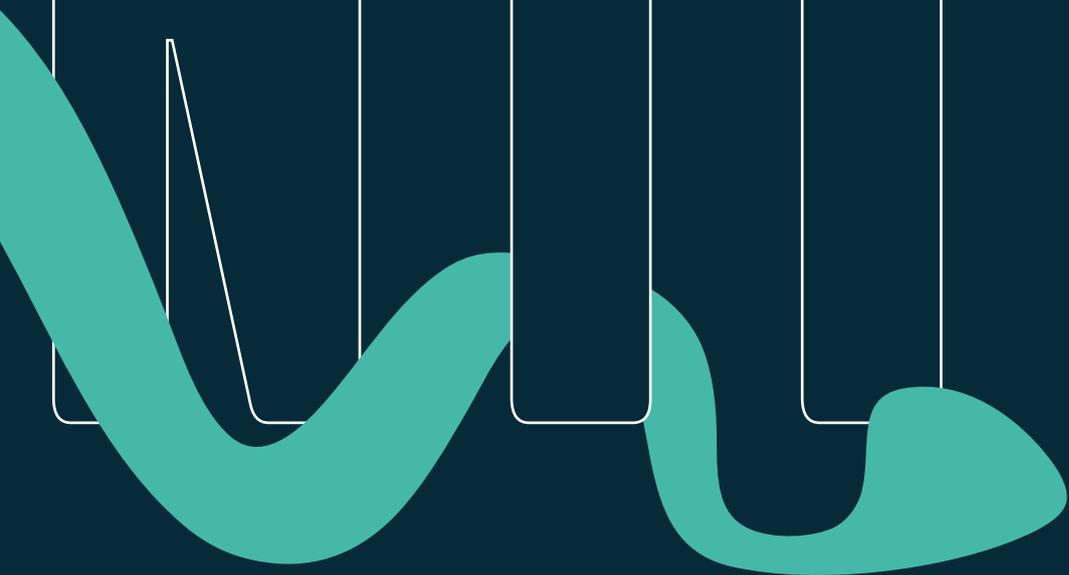




ENV

The image features the letters 'ENV' in a bold, stylized font. The letters are white with a thin white outline. A thick, teal-colored brushstroke is applied over the letters, starting from the top left, curving under the 'V', and extending to the right. The background is a solid dark teal color.

MTI

A stylized teal wave graphic that flows from the left side of the page, under the letters 'M' and 'T', and ends in a pointed shape on the right side of the page.

# Eventi

## OLTRE IL FITNESS: IL MONDO DI EVENTI FIRMATO CONERO WELLNESS

*di Elisabetta Lacitignola*

Da due decenni, **Conero Wellness** è un punto di riferimento per la comunità di appassionati di sport e benessere di Ancona e non solo.

Un tratto distintivo di questa storia è stata la capacità di trasformare l'esperienza sportiva in un vero e proprio stile di vita che va oltre l'allenamento, grazie anche all'organizzazione di eventi dal carattere profondamente variegato.

Nel corso degli anni, infatti, gli eventi organizzati dalla **Conero Wellness** hanno spaziato tra diverse tipologie, accontentando sia gli amanti delle sfide sportive, sia chi cerca occasioni di svago e socialità.

Tra le manifestazioni agonistiche più impegnative, si ricordano il **Triathlon Conero Wild** di Portonovo e la **Conero Wild Marche Adventure Race**, competizioni che hanno attratto atleti di alto livello e appassionati desiderosi di mettersi alla prova. Accanto a queste iniziative di carattere agonistico, hanno trovato spazio eventi dal sapore più goliardico, come la **Doric Race** e **Conero Senza Frontiere**, capaci di creare momenti di puro divertimento e condivisione, ma anche momenti di fitness importanti, come le **Long Ride** di Cycling, le combinate di diverse discipline, le serate a tema con allestimenti speciali.

Non sono mancate poi occasioni più eleganti e rilassate, come gli esclusivi aperitivi organizzati dal centro sportivo, soprattutto in estate; un'opportunità per i tesserati di incontrarsi, condividere momenti spensierati e consolidare il senso di appartenenza alla community.

Nella programmazione del 2025, nuove iniziative sono già in cantiere per continuare questa tradizione di successo e regalare alla community momenti indimenticabili.

Tra i “can't miss” del 2025, vi aspettano il **Marzo Rosa** con la Conero Women Run, il **World Yoga Day** e la **Conero senza Frontiere** a Giugno.







bottega111.





111.

# 111.

## UN SOGNO CHE PARTE DALLA SICILIA *di Romina Gambi*

Cosa succede quando un viaggio diventa ispirazione?

Per Loretta, tutto inizia nel 2021 con un biglietto, una valigia e un volo verso un luogo che, pur sconosciuto, riesce a trasmettere il calore di casa. È così che nasce **111.** un brand che porta con sé l'**essenza della Sicilia** e la reinterpreta in abiti e accessori dal carattere unico.

Ogni prodotto firmato **111.** nasce dall'uso di **fibre naturali** e dal **rispetto delle tradizioni** della Sicilia. Oggetti che parlano di un'anima forte, colorata e curiosa, proprio come quella di Loretta, una donna con lo sguardo rivolto al futuro ma radicata nei legami autentici, sempre pronta a partire verso nuovi orizzonti.

**111.** è un progetto nato tra i colori e i profumi dell'isola: i vicoli assolati, le pale di fico d'India, le mani sapienti degli artigiani che lavorano l'argilla e intrecciano palma nana per creare preziose coffe.

108





Loretta, anima e cuore del brand, ha trasformato il suo sogno nel cassetto in realtà, cioè creare collezioni che raccontino un modo di essere autentico: semplice ma raffinato, sportivo ma elegante, vivace e con una forte personalità.

Gli accessori e gli abiti di **111.** non sono semplici oggetti, ma racconti intrisi di emozioni, sapori e colori, pensati per chi vive secondo i propri canoni, animato da ottimismo, fiducia e coraggio.

Chi è Loretta? Una fanciulla con gli occhi pieni di sogni e **111.** ne è la realizzazione: un brand **Made in Italy** che incarna l'equilibrio tra tradizione e innovazione, tra radici profonde e la libertà di esplorare, dedicato a chi ama mettersi in viaggio, alla scoperta della propria estate interiore.

## **ISOLA DI ORTIGIA**

Via Giuseppe Maria Capodieci, 41 - 0931 968853

## **ANCONA**

Strada di Pontelungo, 90/A - 071 84380

## **SENIGALLIA**

Lungomare Dante Alighieri, 142 - 071 0962442

 Bottega 111.

 bottega\_111

[www.bottega111.it](http://www.bottega111.it)

# 110





# CWMAGAZINE

duemilaventicinque



Lungomare Dante Alighieri 142 - Senigallia - 071 096 2442

Lun - Ven 7.30 - 14 e 17 - 20 | Sab 8 - 13

*Comuncazione*

Stefano Caraceni | Raffaella Bravi | Romina Gambi | Silvia Gallegati

# La lounge del benessere

ENTRA NEL MONDO PT HUB E SCOPRI GLI ALLENAMENTI SU MISURA PER TE



*conerowellness\_pthubsenigallia*



*Conero Wellness PT Hub - Senigallia*

*conerowellnesspthub.com*

# INDICE

## **PT Hub**

Allenarsi bene per star bene. La lounge del benessere di Senigallia continua ad arricchirsi di novità 6

## **Allenarsi al PT Hub**

Un luogo in cui la professionalità incontra il comfort	14
PT Group	15
Reformer DeLuxe	16
Coach Group	18
Gym Floor	20

## **Nutrizione**

La Nutrizione come Percorso di Benessere: scopri un 24  
approccio unico

## **Percorsi PT**

ReStart, ReShape, BeStrong, BeHealthy 28

## **Palinsesto**

32

PTN

The image features the letters 'PTN' in a white, outlined, sans-serif font against a teal background. A dark teal, wave-like shape flows through the letters, starting from the top of the 'P', curving under the 'T', and ending at the bottom of the 'N'. The 'P' has a small dark teal shape above its top curve. The 'T' has a dark teal shape above its top bar. The 'N' has a dark teal shape above its top bar.

WUB

The image features the letters 'WUB' in a large, white, outlined font against a teal background. A thick, dark blue wavy line runs horizontally across the bottom of the letters, starting from the left edge of the 'W' and extending past the 'B'.

# PT HUB

## ALLENARSI BENE PER STAR BENE. LA LOUNGE DEL BENESSERE DI SENIGALLIA CONTINUA AD ARRICCHIRSI DI NOVITÀ

*di Valentina Berluti*

L'elegante **lounge del benessere** in riva al mare si appresta a festeggiare il primo anno di attività mirata e personalizzata.

La nostra filosofia è sempre stata chiara: accompagnare ogni persona verso il proprio equilibrio attraverso percorsi mirati che trasformano l'attività fisica in uno stile di vita appassionante e sostenibile. Nei nostri spazi intimi, è nata spontaneamente una vera **community**.

Qui, chi non aveva mai pensato di potersi appassionare al movimento ha scoperto nuove potenzialità, in un'atmosfera stimolante e calorosa dove ogni limite diventa una nuova opportunità di crescita.

La nostra unicità risiede nella **profonda consapevolezza**: ogni movimento viene spiegato, compreso, interiorizzato. Non siamo solo un centro fitness, siamo un luogo dove riscoprire se stessi. Dalla pratica olistica all'allenamento dinamico, creiamo percorsi personalizzati che integrano diverse discipline, rispettando le peculiarità di ciascuno.

I nostri ambienti accoglienti, caratterizzati da un **design curato e rilassante**, sono stati pensati per **favorire** la **concentrazione** e il **benessere**. Oltre all'attività fisica, offriamo anche momenti dedicati al relax e alla socializzazione, per costruire insieme una routine equilibrata e soddisfacente.

L'arrivo dei nuovi **Reformer Deluxe** arricchisce ulteriormente la nostra offerta.

# 6

Conero Soul si evolve in uno studio Pilates all'avanguardia, dove innovazione e sicurezza si fondono in un **percorso di crescita personale** che coinvolge corpo e mente.

Il nostro approccio si basa sulla convinzione che il **benessere sia un viaggio unico** per ciascun individuo. Per questo, ogni programma è progettato per essere flessibile e adattabile, garantendo risultati tangibili senza compromettere il piacere dell'attività fisica. La varietà delle discipline proposte consente di esplorare nuovi orizzonti, mantenendo alta la motivazione.

Ci impegniamo a creare un ambiente in cui ognuno possa sentirsi accolto, rispettato e ispirato. Le testimonianze dei nostri membri parlano di una trasformazione non solo fisica, ma anche emotiva, che porta a vivere meglio ogni giorno.

Lasciatevi guidare alla scoperta del vostro potenziale: vi aspettiamo per una consulenza personalizzata, dove ascolto e professionalità si incontrano per dar vita al vostro **percorso di benessere**.







PEAK PILATES

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1997-2012 Z O O M E R

Lorenzo - 25 anni

“La tech incontra il fitness! Ogni allenamento è tracciato in tempo reale e posso condividere i miei progressi direttamente nelle stories. Mi sento come una pro del fitness con tutte le statistiche a portata di app! Game on!”

## 1981-1996 G E N E R A Z I O N E Y

Sara - 42 anni

“Avevo provato con i workout su Pinterest, ma ho resistito solo due settimane. Qui ho trovato la svolta: programmi che si adattano alla mia agenda frenetica, esperti che curano la mia postura e mi aiutano a gestire lo stress. Una vera oasi di benessere per me che tra famiglia e lavoro sono sempre di corsa! Finalmente ho smesso di cercare, questo centro è la risposta che aspettavo!”

# FOCUS ON GENERATIONS

## 1965-1980 GENERAZIONE X

Vanessa - 53 anni

“Dopo 25 anni di palestre cambiate come calzini ne ho trovata una che ha capito le mie esigenze, un centro che bilancia perfettamente intensità e benessere: non si esagera con i pesi ma nemmeno ci si arrende all'età che avanza. La mia energia è alle stelle con allenamenti modellati perfettamente sul mio corpo.”

## 1946-1964 BOOMER

Paola - 65 anni

“Addio divano! I programmi specifici per mantenere l'autonomia mi hanno fatto ritrovare equilibrio, forza e flessibilità. Mi sento giovane e attiva, perché ho scoperto che l'età è solo un numero quando mantieni il corpo in movimento!”

ALLENARSI

# ALPT HUB



# Allenarsi al PT Hub

UN LUOGO IN CUI LA PROFESSIONALITÀ  
INCONTRA IL COMFORT

Al **PT Hub** ti aspetta un ambiente riservato e accogliente, studiato per offrirti le migliori condizioni per allenarti.

Qui potrai dedicarti al tuo benessere scegliendo tra diverse modalità, tutte pensate per soddisfare le tue esigenze e i tuoi obiettivi.



## PT GROUP

Il **PT Group** è un percorso di allenamento strutturato in base alle tue esigenze, è quello che puoi avere con un Personal Trainer che si dedica a te.

Decidendo i tempi e le modalità per raggiungere insieme i tuoi obiettivi, il professionista ti guiderà motivandoti e monitorando i tuoi progressi costantemente. Puoi scegliere tra **lezioni individuali** o condivise con altre **due persone** al massimo.



15

# Allenarsi al PT Hub

## REFORMER DELUXE

Il **Reformer DeLuxe** rappresenta un'innovazione nel mondo del fitness, offrendo un allenamento completo che integra approcci olistici e personalizzati.

Questo strumento all'avanguardia permette di **tonificare i muscoli, migliorare la postura e aumentare** significativamente **la flessibilità**. Grazie a esercizi mirati, consente di lavorare su ogni parte del corpo, aiutando a creare un equilibrio armonioso tra forza e mobilità.

L'**assistenza professionale** di un trainer esperto è un elemento fondamentale per garantire una pratica consapevole e precisa. Il supporto costante permette di correggere eventuali errori, ottimizzare i movimenti e massimizzare i benefici dell'allenamento, migliorando non solo il fisico ma anche il benessere mentale.

Al **PT Hub** hai la possibilità di scegliere la modalità di allenamento più adatta alle tue esigenze: un personal trainer dedicato esclusivamente a te o un'esperienza condivisa con un'altra persona, per un percorso motivante e personalizzato.

Il **Reformer DeLuxe** si distingue anche per la sua versatilità: ogni sessione può essere personalizzata in base al livello di allenamento e agli obiettivi specifici dell'utente. Se stai cercando di recuperare da un infortunio, migliorare la tua performance sportiva o semplicemente ritrovare il piacere del movimento, questo strumento saprà adattarsi perfettamente alle tue necessità.

Inoltre, l'uso del Reformer non si limita solo al miglioramento fisico. La pratica regolare aiuta a **ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo**.

Ogni esercizio viene eseguito con una precisione che stimola sia il corpo che la mente, creando una connessione profonda tra i due.

Gli spazi del **PT Hub** sono stati progettati per garantire un ambiente sereno e stimolante, dove ogni dettaglio è pensato per valorizzare l'esperienza dell'utente.

La combinazione di tecnologia avanzata, professionalità e un ambiente accogliente rende ogni sessione con il **Reformer DeLuxe** un momento unico dedicato al tuo benessere.



# Allenarsi al PT Hub

## COACH GROUP

Allenarsi in gruppo è un'esperienza stimolante e coinvolgente che aggiunge piacere e motivazione al percorso di fitness.

Nei **Coach Group** puoi farlo con la sicurezza di avere un trainer che riesce a garantirti una performance di qualità.



I Coach Group sono composti da gruppi di **massimo sette persone**.

Puoi scegliere tra due format progettati per soddisfare diverse esigenze e preferenze: **Skill**, perfetto per chi ama allenamenti sfidanti, dinamici e divertenti, oppure **Soul**, per chi cerca attività armoniose, equilibrate e orientate al benessere mentale oltre che fisico.



# Allenarsi al PT Hub

## GYM FLOOR

Se preferisci allenarti **in autonomia**, ma con il **supporto di un professionista sempre a disposizione**, il **PT Hub** è la soluzione ideale per te. Qui troverai un ambiente accogliente e attrezzature progettate per soddisfare ogni esigenza di allenamento, permettendoti di eseguire i tuoi workout in completa libertà.

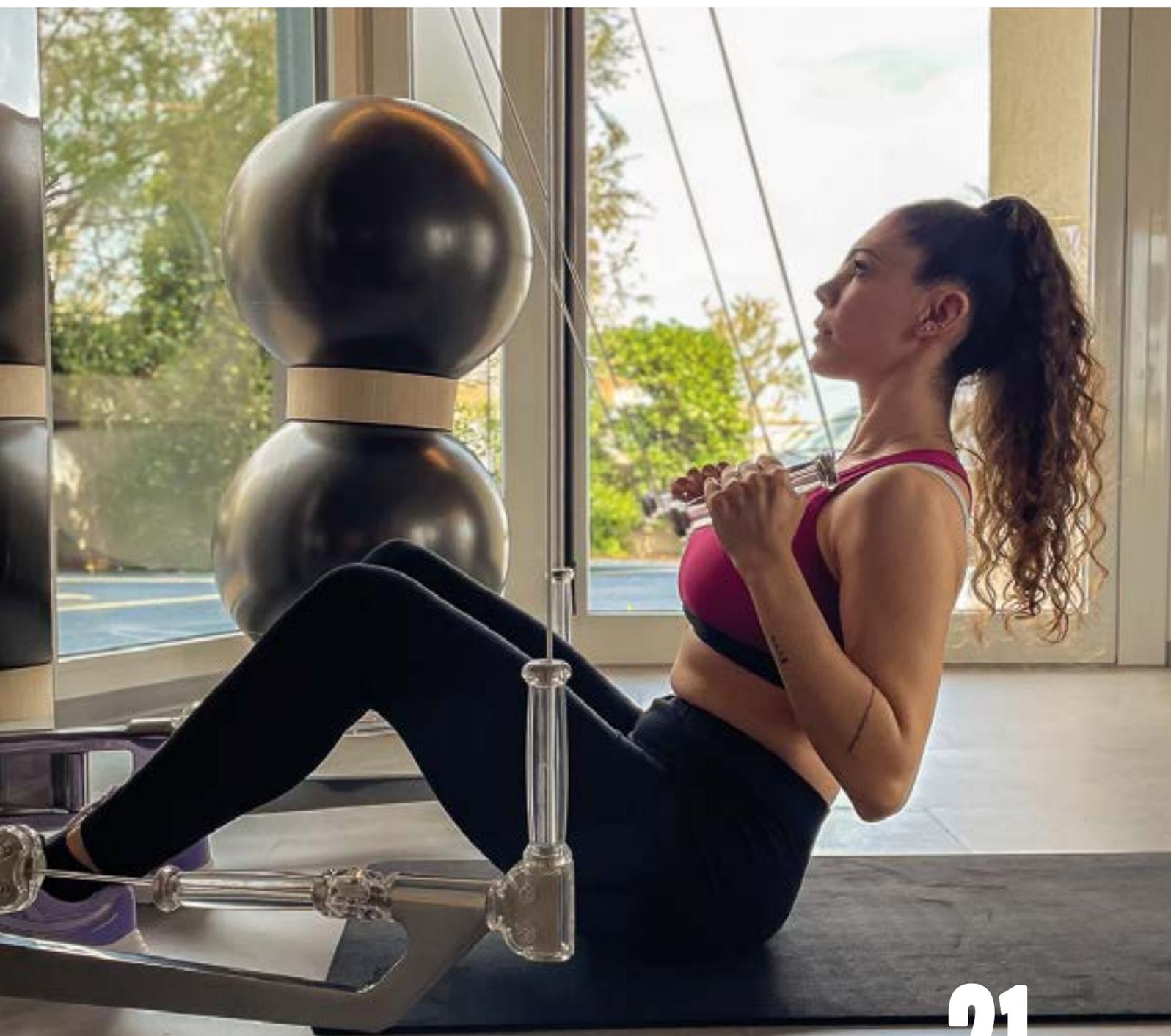
Grazie alla supervisione costante di un trainer esperto, potrai correggere eventuali errori, ottimizzare i movimenti e seguire un percorso sempre efficace e su misura per i tuoi obiettivi. Ogni dettaglio del tuo programma viene attentamente **monitorato** per garantire il massimo dei risultati, consentendoti di lavorare con sicurezza e consapevolezza.

Che tu voglia migliorare la forza, la resistenza, la flessibilità o semplicemente mantenerti in forma, potrai scegliere tra una **vasta gamma di programmi**, ideati per aiutarti a raggiungere i tuoi traguardi in modo graduale e sostenibile. Gli allenamenti proposti possono essere modulati per adattarsi a diversi livelli di esperienza, rendendo il **PT Hub** perfetto sia per principianti che per atleti più esperti.

Uno dei vantaggi del **PT Hub** è la libertà di allenarti quando vuoi durante la giornata, scegliendo l'orario che meglio si adatta ai tuoi impegni. Questa flessibilità ti permette di integrare l'attività fisica nella tua routine quotidiana senza difficoltà, eliminando ogni stress legato agli orari prestabiliti.

Con l'aiuto delle tecnologie avanzate e il supporto motivante del trainer, ogni sessione diventa un'occasione per migliorarti e per avvicinarti sempre di più al tuo massimo potenziale. Oltre agli strumenti tradizionali, avrai accesso a **dispositivi innovativi che monitorano i progressi in tempo reale**, offrendoti **feedback immediati** e **utili** per perfezionare il tuo percorso.

Allenarsi al **PT Hub** non significa solo lavorare sul fisico, ma anche sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie capacità, trasformando ogni sfida in un'opportunità per crescere e superare i propri limiti.



NOTED



VISIONE

A dark blue, wavy graphic element that starts on the left side of the page and flows horizontally across the bottom, partially overlapping the base of the word 'VISIONE'. The wave has a smooth, undulating pattern with a slight dip in the middle and a small peak towards the right.

# Nutrizione

## LA NUTRIZIONE COME PERCORSO DI BENESSERE: SCOPRI UN APPROCCIO UNICO

*di Zenobia Capriolo*

In un mondo in cui le diete sembrano essere l'unica risposta a ogni esigenza di benessere, al **Conero Wellness PT Hub** abbiamo scelto di percorrere una strada diversa. Non ci limitiamo a fornire un piano alimentare; il nostro obiettivo è **educare, ispirare e guidare le persone verso una relazione sana e consapevole con il cibo.**

L'approccio parte dall'**ascolto**: ogni persona è unica, con la propria storia, i propri bisogni e i propri obiettivi. Per questo, presso il nostro centro, abbiamo sviluppato **percorsi specifici** per accompagnare ognuno verso il proprio benessere ideale:

**ReStart**: pensato per chi sente il bisogno di ripartire e riscoprire la forza interiore di prendersi cura di sé.

**ReShape**: un percorso mirato per chi desidera ritrovare la propria forma fisica e liberarsi del peso in eccesso.

**BeStrong**: ideale per chi vuole tonificare e rafforzare il proprio corpo, costruendo una base solida di energia e vitalità.

**BeHealthy**: dedicato a chi ricerca il benessere a 360 gradi, dove alimentazione, movimento e mente si fondono in equilibrio.

Al **Conero Wellness PT Hub**, studiando consigli personalizzati in base alle esigenze e alle caratteristiche delle persone, cerchiamo di **fornire loro gli strumenti per diventare autonome** nelle proprie scelte alimentari.

L'**obiettivo** è che **ognuno impari a comprendere il valore di ciò che mangia**, a rispettare i segnali del proprio corpo e a sentirsi al centro del proprio percorso di cambiamento.

Non si tratta solo di perdere peso o di migliorare l'aspetto fisico: si tratta di **abbracciare uno stile di vita** che faccia sentire bene, dentro e fuori. Siamo convinti che seguire una nutrizione sana e consapevole non è una privazione, ma un atto d'amore verso se stessi.

Se senti che è il momento di intraprendere un cambiamento autentico e duraturo, ti invitiamo a scoprire come possiamo lavorare insieme. Non c'è un momento migliore di adesso per iniziare a prenderti cura di te.



PERCO

SCRIPT

A dark teal, wavy graphic element that starts from the left edge of the page and curves downwards and to the right, ending under the 'T' of the word 'SCRIPT'. It has a thick, brush-like appearance with soft, rounded edges.

# Percorsi PT

## RESTART

Ritrova il giusto rapporto con il tuo fisico e la voglia di allenarti secondo le tue esigenze, a ogni età.

## RESHAPE

Un programma di allenamento mirato, per tornare a essere quello che sei veramente.

### LA COMBINAZIONE PER RIPARTIRE

PT GROUP

+

**PICCOLI GRUPPI**

scegli tra:

WoW, Pilates o Skill Light

### LA COMBINAZIONE PER DIMAGRIRE

PT GROUP o REFORMER

+

**PICCOLI GRUPPI**

scegli tra:

WoW o Skill Total Body

## **BESTRONG**

Avere un corpo atletico è una sfida fisica e mentale che ha bisogno di muscoli e capacità di resistenza.

**LA COMBINAZIONE PER  
SUPERARE I TUOI LIMITI**

**PT REFORMER**

+

**PICCOLI GRUPPI**

scegli tra:

**Pilates, Back Relief**

o **Skill Light**

## **BEHEALTHY**

Equilibrio, flessibilità, tonicità e forza in un programma studiato per allenare il tuo benessere.

**LA COMBINAZIONE PER  
RESTARE IN SALUTE**

**PERSONAL TRAINING**

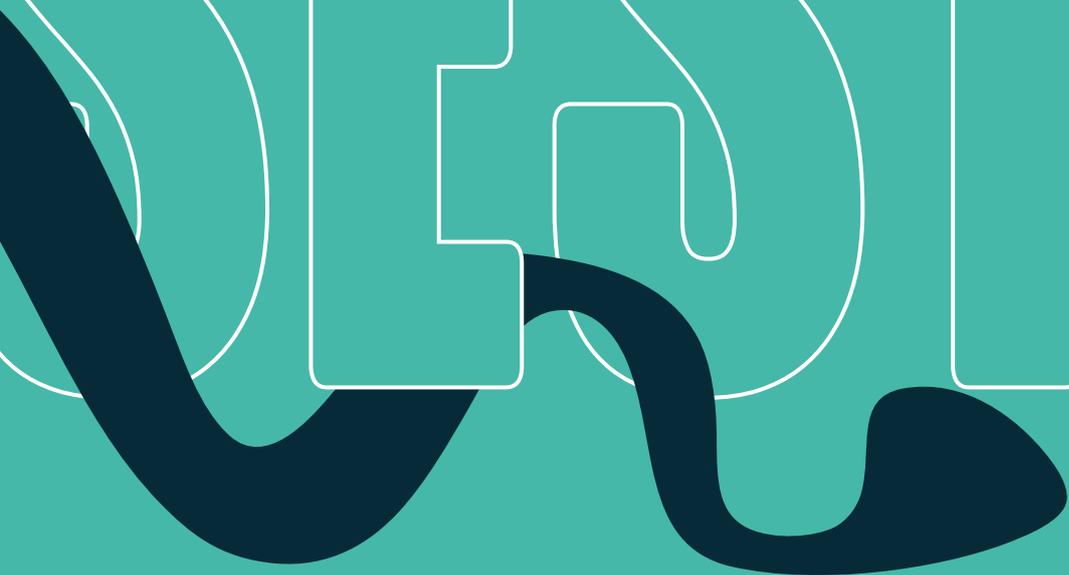
+

**2 PICCOLI GRUPPI**

**Skill Total Body**

PAINING

SESTO

A dark teal, wavy graphic element that starts on the left side, dips down, rises up, dips down again, and ends with a small peak on the right side. It is positioned below the word 'SESTO'.

# Palinsesto

## PILATES MATWORK

Il metodo Pilates ci guida in questo allenamento a corpo libero che presenta esercizi di rinforzo e attivazione del “core”. Durante l'esecuzione viene posta l'attenzione su una respirazione più corretta e consapevole. Un'attività imperdibile, adatta a tutti e senza controindicazioni.

## YOGA

L'allenamento che cerchi con un approccio armonioso per favorire benessere e consapevolezza. Un'esperienza unica, dove i movimenti si uniscono alla forza del respiro e all'intensità del viaggio introspettivo.

## BACK RELIEF

Dare sollievo alla schiena è l'obiettivo di questa classe: Back Relief è una ginnastica posturale che pone particolare attenzione alla prevenzione dei dolori del rachide e alla respirazione. Attraverso posizioni semplici, eseguibili da tutti, troverai sollievo, forza, funzionalità e beneficio per la tua schiena.

## SKILL TOTAL BODY

La classe di Total Body mira ad allenare ogni distretto muscolare. Unendo sessioni di lavoro cardio ad esercizi di tonificazione, si contribuisce al benessere generale per sentirsi più performanti ad ogni lezione.

## WOW

WoW (Wellness of Women) è il format di allenamento esclusivo della Conero Wellness studiato in ogni dettaglio per un pubblico femminile per ritrovare la forma ideale.

## SKILL LIGHT

Introduzione e avvicinamento all'allenamento funzionale, adatto a chi preferisce un'attività a basso/medio impatto in un ambiente coinvolgente e con un ritmo più dinamico.

Scannerizza il QR Code qui sotto per scoprire il palinsesto del PT Hub.

