

CWmagazine

NUMERO ZERO

**UNA NUOVA
STAGIONE
DI BENESSERE
INSIEME**



conero

W E L L N E S S

IN QUESTO NUMERO:

focus sul Pilates Reformer, i consigli del Personal Trainer per tornare ad allenarsi, la preparazione per gli sport invernali, il fitness outdoor, il Corporate Wellbeing... e tanto altro!

COMING SOON

SENIGALLIA



stay tuned...   conerowellness.com

In questo numero...

Il potere trasformativo del Pilates Reformer

Scopri tutti i benefici di un nuovo, rivoluzionario tipo di allenamento

“Esperienze personal”: le storie di chi si allena con il trainer

La rubrica che dà voce a chi frequenta CW e ha scelto di “prenderla sul personal”...

Le #infinite possibilità di Conero Wellness, in pianta!

Basta guardare “dall’alto” il nostro centro per capire la filosofia CW

Dalle buone intenzioni a un obiettivo ben formato

Cosa fa un Mental Coach?
Allena la tua motivazione, e non solo...

Come si fa a seguire la dieta mediterranea?

Segui la piramide dell’alimentazione umana e... le stagionalità del cibo!

I consigli del Personal Trainer per una nuova stagione di fitness

Dopo l’estate si riparte, ma come farlo con la giusta carica e motivazione?

Aspettando l’inverno: prepararsi alla pista da sci senza problemi

Sci, snowboard, fondo, telemark...
Arrivare in forma agli sport invernali

Conero Wellness Garden, il paradiso outdoor del fitness

Tutti i perché di uno spazio di allenamento all’aria aperta fra i più attrezzati in Italia

Outfit & Lifestyle: Il prêt-à-porter e gli accessori 111

Un brand contemporaneo che nasce dalle emozioni, fra passato e futuro

Il digital secondo Technogym: allenarsi ovunque, senza confini

Un ecosistema digital unico, per gestire, monitorare e condividere i tuoi allenamenti

Il ROI del benessere Corporate Wellbeing per le aziende

Gli eventi Conero Wellness
Vieni a provare un’esperienza di benessere!

L’editoriale



La Conero Wellness è la realizzazione di un progetto, di Loretta e mio, pensato 20 anni fa.

In principio, abbiamo realizzato la struttura che tutti conoscono come Eschilo, poi nel 2011 abbiamo deciso di dare vita ad una Società Sportiva che permettesse a tutti di vivere l’esperienza di allenamento desiderata, la Conero Wellness.

Essere sportivi rispettando la propria natura e avendo a disposizione infinite possibilità di allenamento sono stati i due mantra che ci hanno guidato da sempre. La scelta dei nostri collaboratori, gli importanti investimenti fatti ogni anno, la cura minuziosa dei dettagli sia per la qualità quotidiana degli ambienti che per l’erogazione dei servizi, hanno sempre avuto un unico obiettivo: dare alla nostra community un luogo unico, che fosse più di una semplice palestra. Le prove e le trasformazioni che abbiamo vissuto negli ultimi dodici anni ci rendono consapevoli di essere oggi un riferimento nazionale importante nel settore del fitness.

Un traguardo che ci rende orgogliosi ma che, visto il nostro DNA, ci sprona a dare sempre il meglio e a trovare continue innovazioni. Così, ci lanciamo verso la nuova stagione di allenamenti con entusiasmo per le tante novità che vi aspettano alla Conero Wellness. E che vi invitiamo a scoprire, in parte, sfogliando le pagine del primo CW Magazine, che debutta con questo autunnale “numero zero”, ricco anche di mirati consigli stagionali.

Buona lettura!

Davide Tucci

PURO POTERE TRASFORMATIVO

Nel panorama del fitness mondiale c'è una nuova "stella" che sta conquistando tutti, dagli atleti, ai VIP, a chi non ha mai fatto tanto movimento in vita propria. La famosa cantante Adele, protagonista negli ultimi anni di un radicale cambiamento fisico, ne ha attribuito il merito proprio a questo strumento. Di cosa stiamo parlando? Apriamo il sipario sul Pilates Reformer, che da settembre 2023 vi aspetta alla Conero Wellness in uno studio esclusivo: ambienti ricercati, lezioni in piccoli gruppi ad ogni fascia oraria e benefici incalcolabili. Scopriamo insieme, in questo articolo, perché il Reformer diventerà lo strumento di cui non potrai più fare a meno per i tuoi allenamenti.

Il Pilates è una delle discipline da anni più amata nel palinsesto dei nostri corsi fitness: inventata dal preparatore fisico tedesco Joseph Pilates negli anni '20, è una disciplina adatta a tutti e perfetta per rafforzare i muscoli del core, delle spalle, dei glutei e della schiena, oltre a migliorare sensibilmente la flessibilità. Il Pilates si differenzia dagli esercizi di allenamento con i pesi in quanto produce muscoli magri, più lunghi e meno voluminosi. L'allenamento tradizionale del Pilates si svolge su un tappetino, generalmente a corpo libero o con piccoli attrezzi come il Ring o il Roll.

Il Pilates Reformer può essere considerata una versione "potenziata" del pilates tradizionale: questo perché si basa sui movimenti tradizionali che si possono svolgere anche sul tappetino, ma con l'aggiunta di un po' resistenza per aumentare l'intensità e il potenziale di sviluppo della forza.

Sebbene l'aspetto del lettino che fa da struttura al Reformer possa (scherzosamente!) ricordare ad alcuni uno strumento di tortura medievale, vi garantiamo che il benessere che ricaverete dagli allenamenti sarà senza uguali. Il Reformer è composto da un telaio e da una piattaforma scorrevole che sostiene il corpo e, tramite una serie di cavi e resistenze regolabili, permette di allenare tutto il corpo, perseguendo diversi obiettivi. In primis, lavorerete sulla flessibilità e potrete vederne i risultati già in poche sedute. Il vostro "core", la muscolatura della parte centrale del corpo, dell'addome e della schiena, si rafforzerà incredibilmente, permettendovi di assumere posture meno viziate dalle abitudini quotidiane ed essere più fluidi e performanti nelle azioni quotidiane. Non da ultimo, i risultati si vedranno sul vostro fisico che, rafforzandosi, vi farà apparire più snelli e tonici.

Il nuovo Studio Pilates Reformer di Conero Wellness è un centro specializzato in questa rivoluzionaria pratica di allenamento davvero unico nel suo genere.



di Silvia Gallegati

Offrendo un mix unico di flessibilità, resistenza e controllo del corpo, il Pilates Reformer può essere considerato la versione "potenziata" del pilates tradizionale!

Sebbene possa sembrare un'attività statica, il Pilates Reformer è infatti un allenamento straordinariamente efficace, ma anche impegnativo perché allena i tuoi muscoli in modo diverso rispetto ai tradizionali allenamenti con bilancieri e manubri. Se siete già molto sportivi, mettetevi alla prova: resterete stupiti da quanto sentirete lavorare la vostra muscolatura, fino al profondo; se, invece, volete riprendere a fare attività dopo un lungo periodo di pausa, non temete. Le classi dello **Studio Pilates Reformer della Conero Wellness** sono modulate su diversi livelli e il Pilates Reformer si rivelerà un preziosissimo alleato nella vostra ripartenza: **informati subito e provalo, non potrai più farne a meno!**

“In dieci sedute sentirete la differenza, in venti la vedrete, in trenta avrete un corpo completamente nuovo”
J. Pilates

REFORMER

PILATES

- 1.** Offre un fantastico allenamento per la stabilizzazione del core. Dal momento che il core è al centro di ogni movimento che facciamo ogni giorno, ciò rende l'allenamento estremamente funzionale.
- 2.** Ti consente di far lavorare tutti i gruppi muscolari, compresi molti dei muscoli più piccoli della schiena, difficili da allenare con esercizi specifici in palestra.
- 3.** È un allenamento ottimo per gli sportivi, ma è ideale anche per la riabilitazione perché consente di esercitarsi attraverso il piano di movimento orizzontale utilizzando una resistenza più leggera del tuo peso corporeo.
- 4.** Combinando la tenuta statica sotto tensione con la resistenza, fa lavorare i muscoli in modo unico. Questo aiuta a costruire, allungare, rafforzare e rendere flessibile il muscolo attraverso il suo intero range di movimento.
- 5.** Lavorando contemporaneamente sulla forza muscolare, sull'equilibrio e sulla respirazione, può aiutarti a rimetterti in forma in modo sano e veloce.



Il Reformer è composto da un telaio e da una piattaforma scorrevole che sostiene il corpo permette, tramite una serie di cavi e resistenze a molla regolabili, di allenare muscoli, flessibilità ed equilibrio. Le sessioni sono guidate da trainer specializzati e certificati.

ESPERIENZE PERSONAL

di Daniela De Benedetto e Francesco Cardinali

Tecnica, motivazione, personalizzazione e monitoraggio dei risultati, condivisione degli obiettivi e molto altro. Sono tanti i motivi per allenarsi alla Conero Wellness seguiti da un Personal Trainer certificato. E ognuno ha il suo. Ecco perché lasciamo spazio in questa rubrica alle esperienze di chi ha scelto di "prenderla sul personal"...



«La mia storia con il fitness penso sia comune a molti. Una storia fatta di buoni propositi e di tanti inizi, che però trovavano presto la loro fine.

Non è facile mantenere la motivazione, specie se l'unico momento possibile per allenarsi è dopo una giornata di lavoro e ti ritrovi in palestra a seguire una scheda di allenamento in maniera meccanica, come fosse un dovere. Poi, giusto un anno fa, ho saputo del percorso "Restart" alla Conero Wellness, ho deciso

di riprovarci e così mi sono trovata ad essere seguita da Zenobia, la "mia" personal trainer. Con lei ho scoperto un nuovo approccio fatto di passione, tecnica, condivisione degli obiettivi, personalizzazione degli esercizi in base al continuo monitoraggio dei risultati, ma anche di entusiasmo e motivazione: insomma, tutto un altro mondo rispetto alle passate esperienze. Un mondo sfidante certo, ma costruito su misura per me. Il tutto all'interno di un centro sportivo curato, che offre ogni possibilità di allenamento fra corsi, piscina, outdoor, con uno staff fantastico e sempre attento, anche quando mi alleno da sola. Oggi grazie a CW e a Zenobia, ho potuto finalmente capire come ci si allena e lo faccio, con soddisfazione, tre volte alla settimana!»

«Arriva un momento, nella vita, in cui ci si rende conto che la mente continua a ragionare come quando hai trent'anni, mentre il corpo ti ricorda che no, non è proprio così, anche perché, semplicemente, ne hai quasi il doppio. E siccome vuoi continuare a sentirti bene, a fare senza pensieri le attività che ami (nel mio caso, per esempio, lunghi viaggi in moto, che stavano diventando sempre più impegnativi), ecco che si sente il bisogno di rimettersi in carreggiata.

Così, dopo qualche velleitario (e infruttuoso) tentativo in autonomia, ho deciso di fare sul serio e ho scelto, quasi due anni fa, di iscrivermi alla Conero Wellness. Di più: ho scelto un percorso con un personal trainer. E ho trovato esattamente quello che faceva per me: non una palestra ma un Club, un luogo pieno di possibilità di allenamento, che posso svolgere negli orari giusti (la mattina presto, nel mio caso) e un personal trainer, Diego, che ha saputo guidarmi con un approccio al fitness motivante, tecnico e soprattutto personalizzato (anche con esercizi specifici di preparazione alle mie avventure su due ruote che Diego, ha studiato per me!). Oggi frequento CW quattro volte alla settimana e, sì, è tutta un'altra storia...»



TU, PRENDILA SUL PERSONAL

CON IL TUO TRAINER

4 PERCORSI A SCELTA: RESTART • RESHAPE • BEHEALTHY • BESTRONG

40 ALLENAMENTI CON PERSONAL TRAINER

1 ABBONAMENTO ALL INCLUSIVE OMAGGIO

conerowellness.com

#INFINITEPOSSIBILITÀ


CONERO
WELLNESS



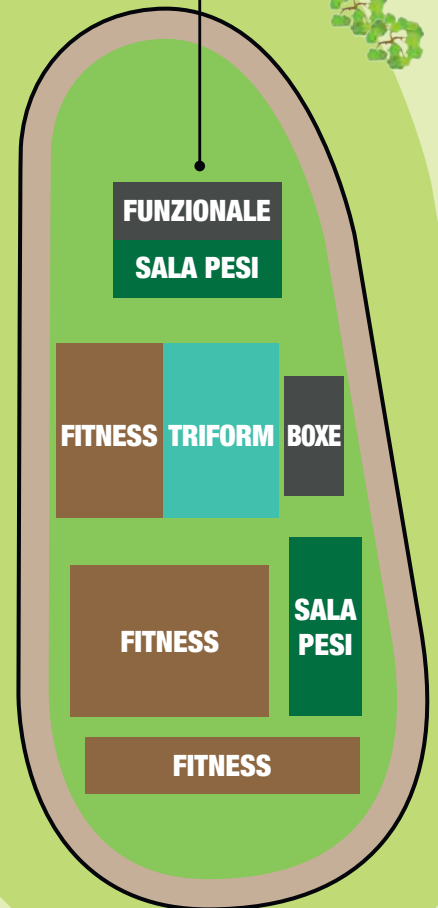
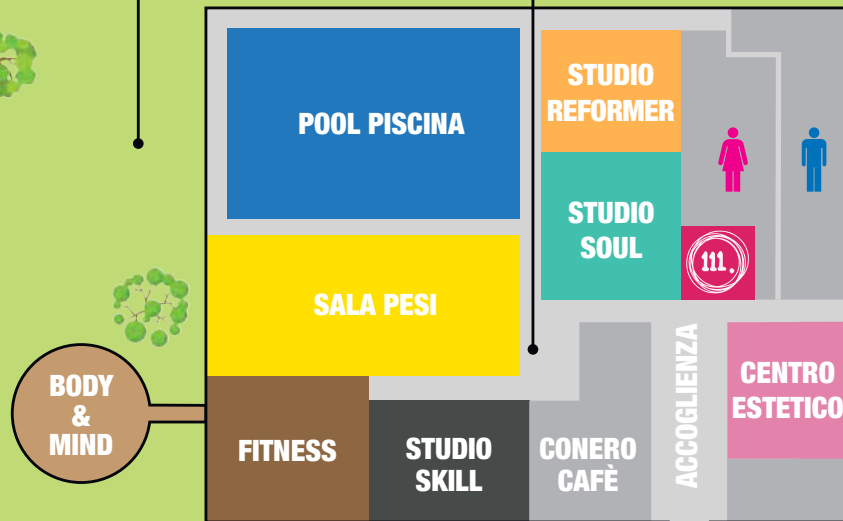
SPAZIO OUTDOOR

CHILL AREA

SPAZIO INDOOR

SPAZIO OUTDOOR

CONERO WELLNESS GARDEN



SPAZIO INDOOR

- CONERO FITNESS** - Corsi
- STUDIO CONERO SKILL** - Functional Training
- STUDIO CONERO REFORMER** - Pilates Reformer
- STUDIO CONERO SOUL** - Body & Mind
- CENTRO ESTETICO**
- CONERO CAFÈ** - Lounge Area
- 111.** - Abbigliamento e Accessori

SPAZIO OUTDOOR

- BODY & MIND** - Pedana Olistica
- FUNZIONALE** - Strength & Conditioning
- SALA PESI**
- FITNESS** - Corsi
- BOXE**
- TRIFORM** - Functional Training

MESSA A FUOCO



Dalle buone intenzioni ad un obiettivo ben formato

di Fabrizio Cantarini

Che cosa fa un Mental Coach?

Ti affianca nell'allenamento delle tue migliori capacità e competenze orientandole verso il tuo obiettivo. In questo periodo di buoni propositi può supportarti nel primo importante passo di mettere a fuoco il tuo obiettivo. Settembre è il mese del “voglio rimettermi in forma”, “voglio perdere peso”, “quest'anno voglio correre una mezza maratona”, “voglio togliermi il mal di schiena” eccetera. Tutte buone intenzioni, ma così formulate sono molto esposte all'autosabotaggio.

La messa a fuoco dell'obiettivo, un Coach direbbe “**un obiettivo ben formato**”, permette di abbassare drasticamente il rischio di autosabotaggio. Per **ben formato** si intende che dobbiamo stabilire almeno alcune caratteristiche fondamentali: come misurarlo (**misurabilità**), quando lo si vuole raggiungere (**temporizzato**), quali sono gli ostacoli e chi o cosa può facilitarci (**ostacoli e facilitatori**). Inoltre, va definita quella che noi Coach chiamiamo l’**“ecologia dell'obiettivo”**, ovvero stabilire cosa perdiamo nel muoverci verso la condizione desiderata, quali cambiamenti può portare il raggiungerla, e stabilire se questi aspetti sono compatibili con i propri valori e principi (**ecologico**). Tutti elementi apparentemente chiari, ma quante volte hai pianificato i tuoi obiettivi in maniera generica?

“Al ritorno dalle vacanze vorrei dimagrire e fare sport regolarmente”: questa è una buona intenzione, ma molto esposta al fallimento.

“Dal primo lunedì di settembre voglio iniziare un programma di dimagrimento per perdere 5 kg entro dicembre (misurabilità e temporizzazione); posso allenarmi solo nella pausa pranzo (la finestra di tempo limitata può essere un ostacolo) ma voglio andare con la mia amica Francesca nella sua palestra, dove va da anni (facilitatore). Rinuncerò all'abitudine di pranzare al bar, me lo concederò una volta a settimana. Quando avrò raggiunto l'obiettivo dovrò aggiornare il mio abbigliamento ed è possibile che avrò maggiore attenzione dagli altri (ecologia)”.

È chiaro che se pranzare al bar è un momento importante per te, farai resistenza nel perdere quell'abitudine, se avere maggiore attenzione da parte degli altri ti imbarazza, farai resistenza a raggiungere il tuo obiettivo. Ora che l'obiettivo è ben formato si può passare all'azione, ma come costruiamo il primo passo verso il nostro traguardo...? Scoprillo nel prossimo numero!

La dieta Mediterranea

di Zenobia Capriolo

Settembre porta aria di nuovo inizio: è il mese in cui spesso, dopo le vacanze, ci si “mette a dieta”. Per evitare la frustrazione dell’ennesimo fallimento dietetico generato da regole troppo restrittive, imposte da altri o “fai da te”, spesso sbilanciate a livello nutrizionale, ti consiglio quest’anno di iniziare con una nuova mentalità. Un approccio che non ha nulla a che fare con la rigidità dietetica e che si basa sul “prendersi cura”.

Prendersi cura, in questo caso, significa ristabilire un rapporto sano con il cibo evitando di vivere le uscite come “sgarri”, semplicemente godendosi il piacere conviviale del cibo in un contesto di dieta mediterranea equilibrata, con l’idea di costruire uno stile di vita che potrai mantenere per sempre.

Come si fa a seguire la dieta mediterranea?

La risposta è nella **piramide della sana alimentazione**, in termini di alimenti, frequenza e quantità.

Alla base della piramide è presente l’acqua, di fondamentale importanza per la nostra salute, subito dopo frutta e verdura. Siamo ormai abituati a trovare qualsiasi ortaggio in tutti i periodi dell’anno, ma la stagionalità esiste proprio perché in base alla stagione la natura ci offre i nutrienti di cui abbiamo bisogno.

Durante l’autunno il corpo si dovrà preparare al freddo invernale; quindi, saranno ben accetti alimenti energetici, ricchi di grassi buoni e acidi grassi essenziali omega-3, come la frutta secca: noci, nocciole, mandorle. Abbinati ai colori autunnali troviamo le zucche ricche di antiossidanti come la vitamina A, i cachi ricchi di Beta-carotene e vitamina C, e i fichi che contengono antocianine nella parte violacea buccia. Per godere di tutti i benefici che questi alimenti ci possono offrire, ricorda di variarli il più possibile con ricette gustose, lasciati trasportare dai colori dell’autunno per iniziare a prenderti cura di te.

DOLCI

occasionalmente



CARNI, PESCATO, LEGUMI, UOVA

1 porzioni a settimana per gruppo



LATTE E DERIVATI

3 porzioni a settimana per gruppo



CONDIMENTI

2-3 porzioni al giorno



CARBOIDRATI

4-6 porzioni al giorno



FRUTTA E ORTAGGI

+5 porzioni al giorno



ACQUA

2 litri al giorno



(elaborazione tabella da: ISS salute)



I PERSONAL TRAINER

di Diego Bartolucci

**“Da settembre riprendo con gli allenamenti!”
Quante volte vi siete ripetuti questa frase negli ultimi anni?
Ci siete riusciti sempre con la giusta carica e motivazione?**

Oggi scopriamo, insieme al nostro trainer Diego, dei piccoli accorgimenti per affrontare al meglio il faticoso “rientro alle attività”. Che tu stia ripartendo dopo uno stop estivo o abbia deciso di rimetterti in moto dopo un periodo di inattività, questi sono i 2 pilastri fondamentali di cui dovrai far tesoro.

Gradualità

Questo è l'aspetto più importante da tenere in considerazione. La ripresa degli allenamenti va assolutamente modulata in base al tuo background. La gradualità consiste nel riprendere a fare movimento un passo alla volta, iniziando in modo morbido con un paio di allenamenti settimanali, di durata e ritmo ridotti rispetto alle nostre precedenti abitudini. Poi, man mano che le settimane procedono, possiamo aumentare i vari parametri allenanti come la frequenza degli allenamenti, la loro durata e la loro intensità.

Multifrequenza

Il concetto di Multifrequenza indica una frequenza multipla di attività fisica.

Che le tue attività fisiche preferite siano la sala pesi, i corsi fitness, il pilates o il nuoto, poco importa. La cosa migliore è sicuramente allenarsi più volte durante la settimana.

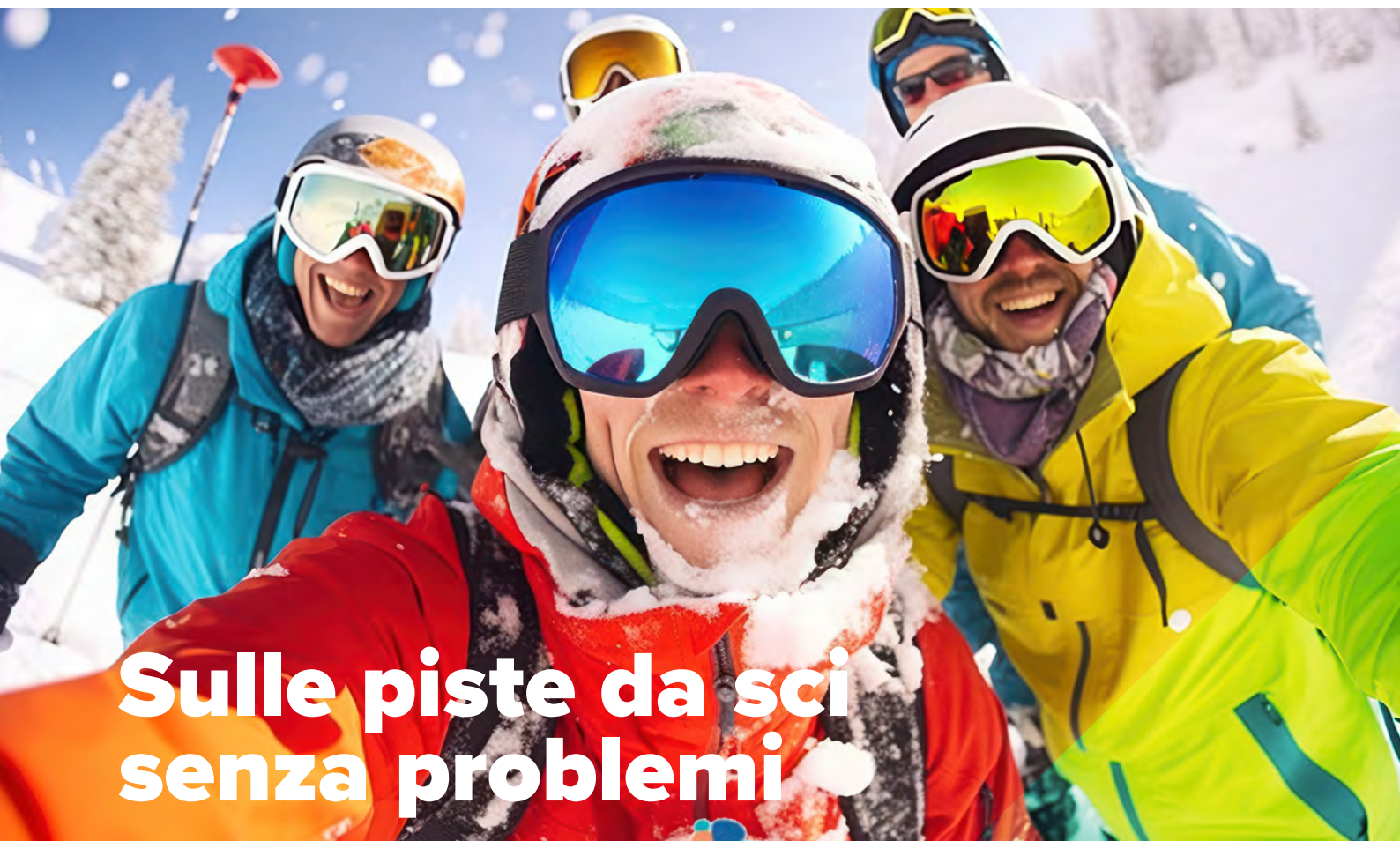
Come detto precedentemente il risveglio deve essere graduale, ma non confondiamo la gradualità con il sottoallenamento. Con una seduta a settimana rischiamo di prostrarre il periodo di rientro a regime per troppo tempo, trovandoci in una situazione tale per cui il nostro corpo faccia molta fatica ad abituarsi alla ripresa.

Riprendi ad allenarti con un minimo di due sedute settimanali, ancora meglio se intervallate da un giorno di stop. Non aver paura di sovraccaricarti, se le variabili di gradualità verranno rispettate non c'è pericolo.

Nella ripresa dell'attività, così come per il raggiungimento di obiettivi specifici, il ruolo del trainer risulta fondamentale. Alla Conero Wellness, troverai un'ampia rosa di personal trainer pronti ad impostare insieme a te il giusto programma di attività fisica, trovando quel mix di allenamenti, anche in vari ambienti, che ti permettano un rientro graduale, divertente e soprattutto sicuro.



ASPETTANDO L'INVERNO



Sulle piste da sci senza problemi

di Carlo Liberati

Come affrontare al meglio le nostre giornate sulla neve, godendoci ogni istante e prendendoci cura del nostro corpo?



Con l'avvicinarsi dell'inverno, la voglia di tornare sulle piste da sci si fa sentire e la settimana bianca diventa per molti la pausa più ambita di tutta la stagione fredda. Tra sci, snowboard, sci di fondo e telemark, le piste si affollano di appassionati più o meno esperti. Come affrontare al meglio le nostre giornate sulla neve, godendoci ogni istante e prendendoci cura del nostro corpo?

La tecnica di discesa è sicuramente importante: più siamo consapevoli dell'attività che svolgiamo, minori saranno i rischi di incorrere in spiacevoli infortuni. Oltre a questo, però, si rivelerà necessario anche per i principianti avere una buona preparazione fisica anche per garantirsi un'esperienza sulle piste più divertente, performante e in sicurezza.

Lungo le nostre discese, potremmo imbatterci in atleti, appassionati occasionali, sedentari nostalgici e neofiti: per questo, il rischio di traumi diretti e indiretti è alto e può capitare di subire infortuni, a maggior ragione dopo una lunga pausa dall'attività sciistica. Tra le parti del corpo più sollecitate quando si pratica questa tipologia di sport invernali troviamo le ginocchia, continuamente esposte a stimoli e movimenti non facenti parte della nostra routine.

Qual è il nostro consiglio? Arriva sulle piste preparato a stare in movimento! Integrare i tuoi allenamenti a casa con dell'attività presciistica può aiutarti a goderti al massimo le tue giornate sulle piste con una buona capacità aerobica, di equilibrio, agilità, coordinazione e forza muscolare.

Quando è ottimale avviare la preparazione presciistica?

1-3 mesi antecedenti alle prime uscite sulle piste da sci, in base al proprio stato di allenamento, con almeno 2-3 sedute specifiche a settimana. Cosa facciamo a un corso di presciistica?

Esso è finalizzato a sviluppare tutte le abilità sopracitate, utilizzando metodologie di allenamento adeguate, esercizi mirati, macchinari e attrezzi adibiti all'incremento della forza, resistenza e stabilità.

Quindi, ci stai ancora pensando? Vieni a provarlo insieme a noi! Ti aspettiamo!!!

ALLENAMENTI OUTDOOR



di Alvaro Vinella

Il Conero Wellness Garden diventa il luogo di allenamento prediletto di coloro che si riconoscono nei valori di Conero Wild

L'Universo Conero Wellness si affaccia agli allenamenti in ambiente outdoor all'inizio del 2014, con la prima area ricavata all'esterno del centro sportivo. Inizialmente, lo spazio all'aperto era una semplice location dove potersi allenare a corpo libero a contatto con la natura, in un prato circondato da piante ed un percorso circolare dove poter correre o camminare liberamente. Negli anni, visti anche gli ottimi feedback ricevuti, la zona viene sviluppata ed implementata fino a diventare il **Conero Wellness Garden**: non un semplice spazio per fare fitness all'aperto ma **uno degli spazi di allenamento outdoor più attrezzati d'Italia**.

Le superfici si ampliano, le attrezzature aumentano, così come l'offerta di corsi fitness da svolgere a contatto con la natura anche quando l'aria d'inverno si fa più frizzante. Tra il 2020 e il 2021, sfruttiamo la pandemia come un'occasione per ottimizzare ulteriormente i nostri spazi outdoor, che per un bel periodo di tempo si ritrova ad essere il cuore pulsante della Conero Wellness: nasce così il primo Gym Floor interamente outdoor, con macchine isotoniche, bike, rack, kettlebell, madball ed ogni attrezzatura funzionale per potersi allenare al meglio. La possibilità di svolgere lezioni di gruppo a ritmo di musica e allenarsi respirando il profumo della natura, rendono questa nuova dimensione un nuovo trend in casa Conero Wellness.

Il Conero Wellness Garden diventa il luogo di allenamento prediletto di coloro che si riconoscono nei valori di Conero Wild, una "costola" di Conero Wellness legata all'attività sportiva in ambiente naturale. Come sempre, poi, una cosa tira l'altra e, forti dell'entusiasmo delle persone, nel 2023 ci siamo lanciati nell'organizzazione della prima gara Adventure Race con elementi multidisciplinari: bicicletta, running, kayak, obstacle race. E, sempre quest'anno, abbiamo costruito il primo progetto di corsa in ambiente naturale, un percorso guidato dai nostri trainer dedicato ad acquisire conoscenze e competenze rivolte a chi ama la montagna, i boschi e la libertà di correre con quelle emozioni nel petto che solo la natura può regalarci.

Amante degli allenamenti all'aria aperta, unisciti a noi... Ti aspettiamo!

NON SOLO NUMERI: 111 È LA STORIA DI UN BRAND SENZA CONFINI

di Davide Guidi



Nel mondo di oggi niente è più importante dei numeri: di numeri si vive e soprattutto si mangia. Risulta difficile immaginare un brand che, nato recentemente, abbia emozioni prima di numeri, una Missione prima di una mission. 111 nasce dal pensiero di

Loretta. 111 è Modus Essendi, filosofia di vita, prima di un brand di moda.

Come tutte le storie, anche quella di 111 inizia con un viaggio e con una ricerca, la ricerca in questo caso di una Coffa (dall'arabo Quffa: «cesta»).

Lontana dall'essere semplicemente un accessorio, la Coffa siciliana nasce con fini pratici: era la borsa dei contadini utilizzata come porta cibo o come recipiente per il raccolto. Ora la Coffa, da oggetto popolare diviene oggetto di design, con le grandi case di moda che entrano di prepotenza in questo business. Torniamo alla ricerca di Loretta: da Ancona, ascoltando le storie di un vecchio amico, si innamora della Sicilia e dalla Sicilia vuole portare a casa un ricordo, la Coffa appunto, che possa trasportare con sé tutte le emozioni

raccolte durante il viaggio.

Purtroppo, l'offerta delle Coffe in Sicilia abbonda di ghirigori e abbellimenti che ne snaturano la semplicità e la bellezza. Loretta però è determinata, riesce a trovare un produttore di Coffe e va a comprarle direttamente alla fonte, prima che le grandi case di moda le possano spogliare della loro originalità

Qui inizia la magia: Loretta aggiunge qualche dettaglio alla nuda coffa, senza snaturarla dalla sua semplicità, anzi esaltandone le caratteristiche.

La Coffa di Loretta piace, viene notata, una boutique di Civitanova le vuole per la stagione estiva. Detto, fatto: è così che nasce l'idea di 111: un brand che doveva esserci perché vi sono molte persone che, come Loretta, sono in viaggio alla ricerca di emozioni ataviche, di ricordi di mondi e storie passate.

111 apre all'interno di Conero Wellness ad Ancona e, nell'estate del 2023, inaugura una piccola boutique nel cuore di Ortigia. L'offerta si allarga, si possono trovare vestiti, abbigliamento da mare e piccoli gioielli artigianali. 111 vuole avere un nuovo linguaggio che definisca la zona grigia tra il classico e il moderno ed essere il fil rouge tra passato presente e futuro riproponendo un prêt-à-porter con materiali tecnici che possa essere comodo e pratico, testimonial di tradizione e passione, filosofia di abbigliamento emozionale e pratica.



Come tutte le storie anche quella di 111 inizia con un viaggio e con una ricerca, in questo caso la ricerca di una Coffa...



TECHNOGYM ECOSYSTEM: L'UNICA PIATTAFORMA DIGITALE APERTA PER PERSONALIZZARE LA TRAINING EXPERIENCE

In un mondo in cui il confine tra online e offline diventa sempre più labile, è fondamentale essere in grado di offrire ai consumatori esperienze uniche, autentiche e personalizzate.

Nel mondo del fitness e del wellness, le persone che si iscrivono ad un fitness club si aspettano che il club comprenda le loro necessità, le loro passioni e la loro personalità. I members di oggi sono alla ricerca di risultati, attraverso training experience personalizzate e coinvolgenti: si aspettano di poter monitorare il proprio allenamento e di avere accesso ai dati personali sui vari equipment e piattaforme in modo semplice e seamless. **Molte persone vogliono allenarsi sia in palestra che a casa, con la possibilità di rimanere in contatto con il loro personal trainer, sfidare altri membri della loro community sportiva preferita o misurarsi con la propria migliore prestazione. Oggi tutto questo è possibile!**

Da anni Technogym investe in un ecosistema digitale unico con l'obiettivo di elevare il settore, renderlo più attraente ai consumatori finali e più autorevole nei confronti degli stakeholder istituzionali (assicurazioni, sistemi sanitari,

mondo medico). Technogym Ecosystem comprende attrezzi connessi, app e allenamenti video on-demand ed è in grado di collegare ogni singolo utente alla sua esperienza di allenamento personalizzata in ambito fitness, sport o salute, ovunque ed in qualsiasi momento.

Mywellness è, infatti, in grado di offrire agli operatori la possibilità di gestire l'intero percorso degli utenti finali all'interno del club: dalla valutazione iniziale, alla personalizzazione del programma, al follow-up, fino alla vendita di servizi aggiuntivi sia all'interno della palestra che a casa. Mywellness consente agli operatori di personalizzare l'esperienza di allenamento di ogni utente, grazie a un sistema basato sull'AI e machine learning che ottimizza e adatta l'esperienza di training in base alle esigenze, alle abitudini e alle passioni individuali al fine di aumentare il coinvolgimento e massimizzare i risultati.

Inoltre, grazie alla profilazione avanzata messa a disposizione dalla piattaforma, gli operatori possono attivare campagne marketing all'interno del loro club o coinvolgere i propri members in campagne sociali come "Let's Move for a Better World" promossa da Technogym in tutto il mondo.



Dettagli sulle diverse possibilità di integrazione del Technogym Ecosystem

Gestionali: Essendo una piattaforma aperta, Mywellness è compatibile con oltre 140 software partner per la gestione delle iscrizioni in 30 Paesi a livello mondiale. Mywellness esegue la sincronizzazione automatica dei dati relativi alle membership e garantisce la continuità con i software già utilizzati dalla palestra.

Dashboard: Grazie alla tecnologia open API, è possibile integrare i dati di Mywellness in siti web, dashboard e business intelligence di terze parti, tramite una procedura perfettamente in linea con le esigenze della palestra e con dati costantemente aggiornati.

Fitness Equipment: Nell'ambito della strategia Technogym Ecosystem Open Platform è possibile integrare al Technogym Ecosystem qualsiasi fitness equipment, dotato di protocollo Bluetooth Fitness Machine, anche di altri produttori presenti sul mercato.

App e dispositivi indossabili: Technogym Ecosystem è compatibile con lo stile di vita delle persone e quindi con le diverse app di sport e fitness, ad esempio Strava e RunKeeper, ma anche con fitness tracker quali Apple, Garmin e Polar; l'integrazione più recente, con Apple Music, permette di ascoltare la musica preferita durante l'allenamento.

Dispositivi di valutazione: Con Technogym Ecosystem, i soci hanno la possibilità di sincronizzare i loro dati (peso, BMI, ecc.) all'interno del profilo personale, monitorando i risultati nel corso del tempo. Tutto questo è possibile grazie alla compatibilità con dispositivi di misurazione professionali per la valutazione corporea.

Pagamenti: La piattaforma di Technogym permette di vendere classi e servizi in modo diretto, gestendo l'acquisto personalmente senza dover ricorrere a metodi di pagamento esterni, grazie all'integrazione con i principali metodi di pagamento, quali ad esempio Apple Pay, Google Pay, Stripe, Visa, Mastercard e molti altri.

SPECIALE CORPORATE WELLBEING

IL ROI DEL BENESSERE

a cura di Davide Tucci e Vittorio Guidotti

Secondo una ricerca condotta a gennaio 2023 da Gympass®, leader mondiale del Corporate Wellbeing, le aziende che adottano programmi di wellbeing riescono a realizzare profitti più elevati.

Il benessere dei dipendenti non è più solo un'opzione: è un must.

La ricerca è stata condotta intervistando oltre duemila responsabili delle risorse umane di tutto il mondo che hanno deciso di investire sul benessere dei dipendenti e hanno valutato l'impatto aziendale dei relativi programmi di wellbeing adottati.

Il 90% delle aziende che misurano il ritorno sull'investimento dei programmi di wellbeing registra un dato positivo.

Conero Wellness, da sempre vicina al mondo corporate, sposa in pieno la tesi discussa nella ricerca di Gympass e intende promuovere la cultura del benessere, perché prendersi cura dei lavoratori può comportare come conseguenza diretta un miglioramento della produttività e della redditività aziendale.

La maggior produttività dei lavoratori è sicuramente uno dei vantaggi principali, anche la gestione dei talenti incide in modo notevole: l'85% dei responsabili delle risorse umane intervistati ha affermato di aver ridotto i costi legati all'assunzione, per via della maggior soddisfazione e conseguente fidelizzazione dei dipendenti, allontanando lo spettro del "quiet quitting". Si registra una riduzione sensibile delle assenze per malattia.

Il 100% dei responsabili delle risorse umane intervistati ha affermato che i programmi di wellbeing sono importanti per la soddisfazione dei dipendenti.

Conero Wellness fa sua la citazione di una responsabile delle risorse umane intervistata: **"Dare priorità alla salute e alla felicità delle persone genera lo spazio e l'energia necessari per impegnarsi pienamente al lavoro"**

Ti piacerebbe saperne di più? Tra poche settimane verrà rilasciata da Conero Wellness una brochure con cui spieghiamo il nostro modo di affrontare operativamente la tematica per le aziende.

Continuate a seguirci!



Gympass

Scopri in che modo
i programmi di
Corporate Wellbeing
consentono di
risparmiare

VIENI A PROVARE UN'ESPERIENZA DI BENESSERE!

PROSSIMI EVENTI:

14 Ottobre

Conero Reformer - Discovering Pilates Reformer

15 Ottobre

Special Class Yoga - Da dove inizia tutto?
Principio e fondamenti della pratica Yoga

21 Ottobre

BIA & BIO - misurazioni della composizione corporea
e della forza con le macchine BioStrength

4 Novembre

Conero Soul - lezioni di prova

11 Novembre

Conero Reformer - Discovering Pilates Reformer

12 Novembre

Special Class Yoga - Il respiro (Pranayama)
è il motore della pratica Yoga e della vita

18 Novembre

BIA & BIO - misurazioni della composizione corporea
e della forza con le macchine BioStrength

3 Dicembre

Special Class Yoga - Le Asana sono lo strumento
per entrare dentro il proprio corpo con una maggiore
consapevolezza

Conero Wellness - Strada di Pontelungo 90/A - tel. 071 84380



Ancona

Strada di Pontelungo 90/A - 60131 AN
Tel 071 84380 Cel 331 38 47 280
infobottega111@gmail.com



www.bottega111.it

Foto di Andrea Fabi

Isola di Ortigia

Via Giuseppe Maria Capodieci 41 - 96100 SR
Tel 0931 968853 Cel 331 38 47 280
infobottega111@gmail.com

