



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
PARTHENOPE

Esercitazione

Per chi è questa Palestra?

Esercitazione: Per chi è questa Palestra?

Obiettivo: Definire il target, il posizionamento e le strutture di una Palestra partendo dall'offerta proposta.

Sulla base dei dati riportati nell'allegato (assortimento corsi e orari) che illustrano l'offerta di una palestra identificate / ipotizzate:

1. A chi si rivolge

1.1 Quanti e quali possono essere i possibili **target** (divisi per età e tipologia/segmento es. casalinghe)

1.2 Quali sono gli **sport/le attività di riferimento per ogni target** in modo da definire dei "cluster" di offerta e inserite le informazioni nello schema da usare per la presentazione

Numero	Target Cluster o Segmento (nome)	Range di età del target	Elenco degli <ul style="list-style-type: none"> • sport • corsi • attività 	Fasce orarie principali o ricorrenti	Motivazioni all'iscrizione frequenza corsi	Osservazioni e Note	Fonti info
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

2. Identificate il **possibile posizionamento** considerando che la palestra fa parte di un gruppo di 7 centri ubicati nei paesi limitrofi di un capoluogo di provincia (due sedi in città e 5 ai confini a massimo 12 km di distanza dal centro)

3. Struttura & Attrezzature

In base agli sport, ai target identificati e le relative fasce orarie ipotizzate:

3.1 La struttura necessaria (dimensione della palestra in metri quadrati, tipologia, parcheggio, facilities ecc.)

3.2 Le attrezzature necessarie per svolgere tali attività (elenco, quantità e stima dei costi)

3.3 Il personale necessario es. istruttori numero e specializzazione, nutrizionisti, medici, receptionist ecc.

Preparatevi per una presentazione in plenaria.

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

DIMAGRIMENTO **FORZA E RESISTENZA** **TONO E FORMA** **BODY & MIND** **IL POTERE DELL'ACQUA**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:15-08:45 SHOCK WAVE	06:45-07:15 SHOCK WAVE	09:00-09:30 SHOCK WAVE	06:45-07:15 CROSS TOTAL BODY	07:15-07:45 SHOCK WAVE	09:00-09:30 SHOCK WAVE	09:00-09:45 PIÙ CYCLE
09:00-09:30 ORIGINAL STEP REEBOK	07:15-07:30 EXPRESS ADDOMINALI	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	07:15-07:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:00-10:45 ACQUA
09:30-10:00 BUTT LIFT	08:00-08:45 ACQUA	10:00-10:30 PIÙ DRAIN CYCLE	08:00-08:45 ACQUA	09:00-09:45 PIÙ CYCLE	10:00-10:45 PIÙ SHAPE	11:00-11:30 SHOCK WAVE
10:15-11:00 ACQUA	09:00-09:45 PIÙ SHAPE	11:00-11:45 ACQUA	09:00-09:45 PIÙ SHAPE	10:00-10:45 ACQUA	11:00-11:45 PIÙ CYCLE	11:30-11:45 EXPRESS ADDOMINALI
12:45-13:30 PIÙ CYCLE	10:00-10:45 ACQUA	12:45-13:15 SHOCK WAVE	10:00-10:30 SHOCK WAVE	11:00-11:45 PIÙ PILATES	12:00-12:45 ACQUA	
12:45-13:30 ACQUA	12:45-13:30 CROSS TOTAL BODY	13:15-13:30 EXPRESS ADDOMINALI	10:00-11:00 PIÙ YOGA	12:45-13:30 PIÙ CYCLE		
15:30-16:00 PIÙ DRAIN CYCLE	16:00-16:45 PIÙ PILATES	16:00-16:45 ACQUA	10:30-10:45 EXPRESS ADDOMINALI	15:45-16:30 ACQUA		
16:30-17:15 ACQUA	17:00-17:45 PIÙ CYCLE	17:00-17:30 SHOCK WAVE	11:00-11:45 ACQUA	17:45-18:15 SHOCK WAVE		
17:30-18:00 SHOCK WAVE	18:00-18:45 ACQUA	17:30-17:45 EXPRESS ADDOMINALI	12:45-13:30 POWER DEFINITION	18:30-19:15 ACQUA		
18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:00-19:00 PIÙ YOGA	18:00-18:30 PIÙ DRAIN CYCLE	16:00-16:30 PIÙ DRAIN CYCLE	19:30-20:00 PIÙ DRAIN CYCLE		
18:15-19:00 ACQUA	19:15-19:45 ORIGINAL STEP REEBOK	18:45-19:00 EXPRESS MOBILITÀ	17:00-17:45 PIÙ SHAPE			
18:30-19:00 CROSS TOTAL BODY	19:45-20:15 BUTT LIFT	19:00-19:30 CROSS TOTAL BODY	18:00-18:30 ORIGINAL STEP REEBOK			
19:15-20:00 PIÙ CYCLE		19:45-20:30 BOOT CAMP	18:45-19:15 CROSS TOTAL BODY			
19:30-20:15 POWER DEFINITION			18:45-19:30 ACQUA			
20:30-21:30 NUOVO MASTER			19:15-19:30 EXPRESS ADDOMINALI			
			19:45-20:30 PIÙ CYCLE			



PiùBALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
POSTURAL 11:10-12:00	ANTALGIA 11:00-11:50	
	ANTALGIA 18:00-18:50	