

Esercitazione :Per chi è questa palestra?

Output degli studenti

### 1. A chi si rivolge

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

Gruppo Francesco Petraccone

Numero	Target Cluster o Segmento (nome)	Rang e di età del target	Elenco degli <ul style="list-style-type: none"> <li>• sport</li> <li>• corsi</li> <li>• attività</li> </ul>	Fasce orarie principali o ricorrenti	Motivazioni all'iscrizione frequenza corsi	Osservazioni e Note	Font i info	
1	Forza e resistenza	Impiegati d'ufficio	30-60	Shock wave, cross total body Boot camp Power Definition	6:45-7:15 17:45-18:30	Orari convenienti per lavoratori che possono andare prima o dopo lavoro nella pausa pranzo	Per chi lavora la mattina presto, il martedì e il venerdì non ci sono orari serali e possono allenarsi sabato e domenica mattina	
2	Il potere dell'acqua	Casalinghe	30+	Acqua tonic Acqua hit Acqua Drain	Tutti gli Orari	Adatto per chi non lavora e ha tempo libero e quindi può adattarsi agli orari	Possiamo includere anche le persone pensionate con esercizi	
3	Tono e forma	Sportivi/Atleti	18-35	Butt lift Express Addominali Più shape	7:15-7:30 9-9:45 19:15-19:30	Mattina per atleti e professionisti e la sera per studenti	Esercizi utilizzati per accompagnare l'allenamento e tonificare i muscoli	
4	Dimagrimento	Tutti	Adatti a tutti	Original step reebok Più Cycle	9-9:45 19:15-20	Per persone che vogliono dimagrire e	Adatto a chi è allenato e vuole	

		(18-75)	Più Drain Cycle		migliorare la propria condizione cardio respiratoria	mantenere la propria forma	
5	Body e Mind	Adatto agli studenti e alle casalinghe	18-70 Yoga Pilates Express Mobilità	10-11 11-11:45 18-19	Aiuta a mantenere corpo e mente rilassata	Orari adatti a chi non lavora	

### Gruppo Claudio Brescia

Numer o	Target Cluster o Segmento (nome)	Rang e di età del targe t	Elenco degli • sport • corsi • attività	Fasce orarie principa li o ricorren ti	Motivazioni all'iscrizione frequenza corsi
1	CASALINGHE	35-65	SHOCK WAVE, ORIGINAL STEP REBOOK, ACQUA TONIC	6.45-13.30	MIGLIORAMENTO FORZA E RESISTENZA.
2	DONNE	20-45	BUTT LIFT, PIU SHAPE, EXPRESS ADDOMINALI	9-12	TONIFICAZIONE GLUTEI GAMBE E ADDOME
3	GIOVANI ADULTI, LAVORATORI	18-45	Più CYCLE, Più DRAIN CYCLE	9-13.30 17-20	ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITA, MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA CARDIOVASCOLARE, SESSIONI BREVI DI ALLENAMENTO
4	ANZIANI	50-80	PIU PILATES, PIU YOGA	10-12 16-19	MIGLIORA LA FLESSIBILITA, LA FORZA E LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
5	GIOVANI ADULTI	18-40	CROSS TOTAL BODY, POWER DEFINITION, BOOT CAMP	12-14 18-21	MIGLIORAMENTO FORZA, RESISTENZA, MOBILITA, COORDINAZIONE DEL CORPO E DEFINIZIONE MUSCOLARE
6	EX NUOTATORI	25-50	NUOTO MASTER	20.30-21.30	MIGLIORAMENTO TECNICA, RESISTENZA E PRESTAZIONI IN ACQUA

Gruppo Albert Pasek

Numero	Target Cluster o Segmento (nome)	Range di età del target	Elenco degli <ul style="list-style-type: none"> <li>• sport</li> <li>• corsi</li> <li>• attività</li> </ul>	Fasce orarie principali o ricorrenti	Motivazioni all'iscrizione frequenza corsi	Osservazioni e Note	Fonti info
1	Casalinghe	35-55 anni	Shock Wave	Prima mattina	Miglioramento forza, equilibrio, coordinazione e resistenza	Utilizzo di una pedana vibrante	
2	Giovani-adulti (sia uomini che donne)	20-40 anni	Express Addominali	Prima mattina	Rafforzamento rapido e mirato dell'addome	5 esercizi ripetuti per 3 round	
3	Donne Freelencer	25-55 anni	Più Cycle, Drain Cycle	Sera (più frequente), orario di pranzo	Coinvolgimento di gruppo e lavoro cardiovascolare,	Attività aerobica intensa	
4	Principalmente donne ma anche uomini di mezz'età	40-70 anni	Acqua HIIT, Acqua Tonic, Acqua Drain	Mattina (più frequente), Tardo pomeriggio	Favorisce il dimagrimento e porta benefici all'apparato cardiocircolatorio e respiratorio	Allenamento arti inferiori, superiori e busto, rischio infortuni ridotti grazie all'acqua	
5	Sportivi Modelle/i	18-30	Butt Lift	2 volte a settimana (uno di mattina e uno di sera)	Mira alla tonificazione e al miglioramento estetico dei glutei	Presta attenzione al miglioramento degli arti inferiori del corpo	
6	A chiunque	18-50	Più Shape	4 volte a settimana (3 la mattina e 1 il pomeriggio)	Fitness di gruppo, Dimegrimento, Allenamento bilanciamento	Migliora la tonificazione muscolare, scolpire	
7	Principalmente Donne	20-60	Più Yoga, Più Pilates	4 volte a settimana (2 la mattina e 2 il pomeriggio)	Miglioramento della postura, Allungamento dei fibre muscolari)		
8	Chiunque	10-70	Original step reebok	2 volte a settimana	Tonificazione parte inferiore del corpo	Allenamento con step (gradino)	

