

Per chi è questa palestra?

parte seconda:
Posizionamento
e
risorse necessarie per lo Start Up

Gruppo CLAUDIO

Punto 2

La palestra è parte di un gruppo di 7 centri. Considerando Napoli come capoluogo di provincia, i criteri di posizionamento includono:

Città: Due sedi possono essere localizzate nei quartieri centrali come Vomero e Chiaia, dove c'è maggiore densità di popolazione e un target di clientela di fascia medio-alta.

Periferia: Cinque sedi possono essere distribuite nei comuni limitrofi entro un raggio di 12 km, come Pozzuoli, Casoria, Afragola, San Giorgio a Cremano e Portici. Questi territori hanno una clientela potenziale che preferisce spostarsi meno verso il centro. La palestra potrebbe trovarsi nei pressi di centro commerciali scuole università. Il target in città (professionisti e studenti universitari) periferia (famiglia e residenti di fascia medio bassa, e giovani adulti con esigenza di fitness quotidiano)

Punto 3

la struttura deve avere uno spazio di 1200 (M2) divisi su due piani, primo piano dedicato alla reception, area relax con bar, piscina e spogliatoi per la piscina. Secondo piano dedicato alla palestra con spogliatoi appositi. Parcheggio ampio gratis per chi iscritto alla palestra. Le attrezzature devono essere tavolette acquatiche 30 pz per un prezzo di 180€, galleggianti 30 pz 90€, 80€ di separatori di corsia.

Per la palestra Sala Pesi e Cardiofitness

Macchinari cardio: Tapis roulant: 10 unità (costo unitario ~3.000 €, totale 30.000 €).

Essenziali per il riscaldamento e l'allenamento cardiovascolare. Ellittiche: 6 unità (costo unitario ~3.000 €, totale 18.000 €). Ideali per allenamenti a basso impatto. Cyclette: 8 unità (costo unitario ~2.500 €, totale 20.000 €). Adatte sia per principianti che per utenti avanzati.

Spin bike: 5 unità per corsi di spinning (costo unitario ~2.000 €, totale 10.000 €).

Macchinari per pesistica: Macchine isotoniche: 10 unità per allenare gruppi muscolari specifici (costo medio unitario ~3.000 €, totale 30.000 €).

Panche multifunzione: 5 unità (costo unitario ~2.000 €, totale 10.000 €).

Racks per squat: 3 unità (costo unitario ~1.500 €, totale 4.500 €).

Manubri e pesi liberi: Set completo (costo totale ~8.000 €). Kettlebell e bilancieri: 15 pezzi (costo totale ~4.000 €).

Sala Corsi Fitness Attrezzature base per corsi di gruppo: tappetini da ginnastica: 20 pezzi

(costo unitario ~30 €, totale 600 €). Step per aerobica: 20 pezzi (costo unitario ~40 €, totale 800 €).

Elastici fitness: 30 unità di varia resistenza (costo totale ~500 €). Small weights: Pesi leggeri (1-3 kg) per corsi di tonificazione (costo totale ~500 €).

Attrezzature specialistiche: TRX o sospensione trainer: 10 unità (costo totale ~2.000 €)

Area Relax e Riabilitazione Macchinari per recupero muscolare Lettini per massaggi e fisioterapia: 2 unità (costo totale ~1.500 €). Rulli per massaggio muscolare: 10 pezzi (costo totale ~500 €). Zona idromassaggio, saune (opzionale): 1 unità (costo totale ~10.000 €).

Stima complessiva dei costi

- Macchinari cardio: ~78.000 €
- Macchinari per pesistica: ~56.500 €

- Accessori per corsi fitness: ~8.900 €
- Attrezzature specialistiche: ~2.000 €
- Area relax e riabilitazione: ~12.000
- Totale stimato: ~157.400€

Gli istruttori devono essere 6-7 istruttori specializzati in ambito fitness, 3-4 in ambito della piscina, 2-3 receptionist, 2 nutrizionisti che si dividono la settimana e 2 fisioterapisti che fanno altrettanto

Gruppo Nunzio Francesco

PUNTO 2

2.2. Sedi nei Paesi Limitrofi (Zone Periferiche a 12 km dal Centro di Roma) Posizionamento: Accessibile, community-oriented, con un focus sul benessere quotidiano.

- Zone tipiche: Ciampino, Tivoli, Monterotondo, Fiumicino, Ostia, Guidonia. Target: • Famiglie: Interesse per corsi di gruppo (acquagym, zumba) e attività per bambini. • Lavoratori locali: Interesse per allenamenti pratici e veloci. • Studenti e giovani: Fascia d'età 18-30 anni, attratti da prezzi competitivi e spazi funzionali. Servizi chiave: Spazi multifunzionali per allenamenti generici. • Piscina per nuoto e corsi. • Corsi di gruppo e personal training su richiesta. • Prezzi medi: €40-€80/mese.

Sul mercato si affaccia su posizionamento medio per adulti su adulti sui 30 anni in media

Punto 3

1 piano. 250 mq

Piscina : Dimensioni: 150 mq.

Costo piscina + impianti: €50.000 - €150.000 (in base a riscaldamento, sistemi di filtraggio e qualità dell'acqua).

Reception più bar 30mq

Spogliatoio più bagno 25mq

2 piano. Attrezzature fitness: 250 mq

Sala pesi:

Leg press (pressa per gambe): €4.000 - €5.000.

Lat machine (trazioni dorsali): €2.500 - €3.500.

Chest press (pettorali): €2.500 - €3.500.

Shoulder press (deltoidi): €2.500 - €3.000.

Leg curl (flessori posteriori): €2.000 - €2.500.

Leg extension (quadricipiti): €2.000 - €2.500.

Bilancieri olimpici (2-4 unità): €1.000 - €2.000.

Dischi in ghisa/gomma (300-400 kg totali): €3.000 - €4.000.

Manubri (rastrelliera da 2 a 40 kg): €4.000 - €6.000.

Kettlebell (4-32 kg): €1.500 - €2.000.

Poggia bilancieri (supporto squat): €1.000 - €1.500.

Panca piana regolabile (2 unità): €1.500 - €2.000. •

Panca inclinata/declinata (1 unità): €1.200 - €1.500.

Power rack (per squat, trazioni e sollevamenti): €2.000 - €3.000.

Corda per trazioni e pull-up: €500 - €1.000.

Elastici e bande di resistenza: €300 - €500.

Pavimentazione gommata (antiscivolo e insonorizzante): €2.000 - €3.000.

Tappetini, foam roller e piccoli accessori: €1.000.

Totale attrezzature: €50.000

Sala cardio:

5 tapis roulant 40.000

10 cyclette 25.000

20 step 2.000

5 wave 15.000

3 piano. Arredamento e accessori:250 mq

Pilates: € €20.000

Punto 3.3 personale necessario

La struttura necessita di un personale specializzato per i vari corsi : 4 istruttori di piscina, 5 istruttori fitness e 2 di pilates e 2 receptionist

Gruppo Albert, Ettore e Raffaele

Posizione strategia geolocalizzabile della palestra (Zona Napoli)

Abbiamo individuato che la palestra, per ospitare il grosso numero di corsi e 2 o più vasche, deve essere grande tra i 4000 e i 5000 metri quadrati su un unico piano, ubicato in una zona industriale, preferibilmente con la presenza di una pista ciclabile, un parcheggio e a 2 minuti dalla fermata dell'autobus. La palestra è munita anche di bagno turco, spa e solarium per fornire un servizio di benessere aggiuntivo nel pacchetto annuale. Il target principale di riferimento sono le donne di età tra 20-60 che si avvicinano ai corsi aerobici, di mobilità e cura del corpo come pilates e yoga, la percentuale di uomini si concentra nel target in riferimento alla sala attrezzi con personal trainer selezionati, con la possibilità di partecipare a gare di bodybuilding.

Parcheggio ampio, a pagamento per i non iscritti. Per evitare affollamento. Accesso con tessere

Piano annuale o mensile con la possibilità di aggiungere corsi o servizi dedicati alle migliori esigenze e la preparazione fisica.

Sponsorizzazioni di brand per prodotti proteici, alimentari

Inoltre la palestra è impostata per favorire l'accesso a persone con disabilità motorie, favorendo l'inclusione e i bisogni fisici di tutti.

Energia sostenibile con pannelli fotovoltaici per il risparmio del consumo e riduzione dell'inquinamento .

Struttura e attrezzature

Sala fitness : tapis roulant tra i 1500 e 3000euro (15), ellittiche, (15) cyclette (10)

Set pesi liberi, panche regolabili (15), attrezzi funzionali (kit), macchine pesistica guidata (30)

totale sala 700.000

Sala aerobica (attrezzature specifiche per corsi specifici)

Vasche piscina 15x10 e 10x5, manutenzione

700.000 €

Sauna bagno turco

100.000 €

