

PERSONAL TRAINING ACTIVE LIFESTYLE

IL MOVIMENTO È BENESSERE.

IL PROGETTO

Il progetto Personal Training Active Lifestyle ti permetterà di usufruire del servizio personal trainers/tutors sportivo in numerose Strutture tra le migliori del Territorio Romagnolo: Grand Hotel, Wellness Resort, Spa, Hotel, grazie ad operatori qualificati, che esercitano queste attività nei migliori Centri Wellness e Fitness della Romagna.

Personal Training Active Lifestyle è una nuova concezione di allenamento personalizzato, i nostri esperti valuteranno il tuo stato fisico, guidandoti nella sessione di allenamento più adatta a te. Goditi a pieno la tua Wellness Experience, sapendo di poterti concedere qualche piatto gustoso in più, i nostri Trainer ti permetteranno di mantenere la forma fisica ottimale. Inoltre, con loro, imparerai nuove metodologie di allenamento che tu stesso potrai sperimentare successivamente.

MOVEMENTS IS WELLNESS

THE PROJECT

The Personal Training Active Lifestyle project allows you to take advantage of the personal trainers service in several facilities among the best of Romagna like Grand Hotels, Wellness Resorts, Spas and Hotels, thanks to qualified operators who practice these activities in the best Wellness and Fitness Centres in Romagna.

Personal Training Active Lifestyle is a new conception of personal training, where our experts are able to assess your physical condition, guiding you to the training program that best suits you.

Enjoy your Wellness Experience! There is no need to stop eating the food you like: our trainers will help you keep fit and healthy. They will also teach you new training techniques that may become part of your daily workout at home.

CHI SIAMO

Con oltre 10 anni di esperienze nel mondo del Fitness, del Wellness e dell'allenamento personalizzato nasce questo progetto: un gruppo di Personal Trainers, laureati in Scienze Motorie, Fisioterapia ed Osteopatia, dislocati in diversi comuni della Romagna, pronto a prendersi cura di te, per farti raggiungere una forma fisica ideale, con allenamenti personalizzati in base alle tue esigenze. Il nostro Staff ti permetterà, durante la tua permanenza nelle strutture Certificate, di mantenere la miglior forma Fisica, con allenamenti personalizzati adatti ad ogni tipologia di persona.

ABOUT US

This Project is the result of over 10 Years of experience in the world of Fitness, Wellness and personal training: a group of Personal Trainers, graduates of degree programs in Physical Education, Sports Science, Physiotherapy and Osteopathy, located in different areas of Romagna who are ready to take care of you and help you achieve the ideal physical condition with personalised training programmes according to your needs.

During your stay in our certified facilities, our professional Staff will allow you to keep fit and achieve your best physical condition, thanks to personalized training programs suitable for everyone.

VIA EMILIA | WELLNESS VALLEY

Wellness FOUNDATION

RiminiWellness®

TECHNOGYM
The Wellness Company

POR FESR EMILIA-ROMAGNA 2014/2020

UNIONE EUROPEA Fondo europeo di sviluppo regionale

Regione Emilia-Romagna

CONSORZIO TURISMO BENESSERE | WELLNESS VALLEY

VIA A. DIAZ, 20 | 48121 RAVENNA (RA)

INFO@VISITWELLNESSVALLEY.COM

WWW.VISITWELLNESSVALLEY.COM | WWW.WELLNESSVALLEYBLOG.IT

INFO: TRAVEL JET +39 0541 692050

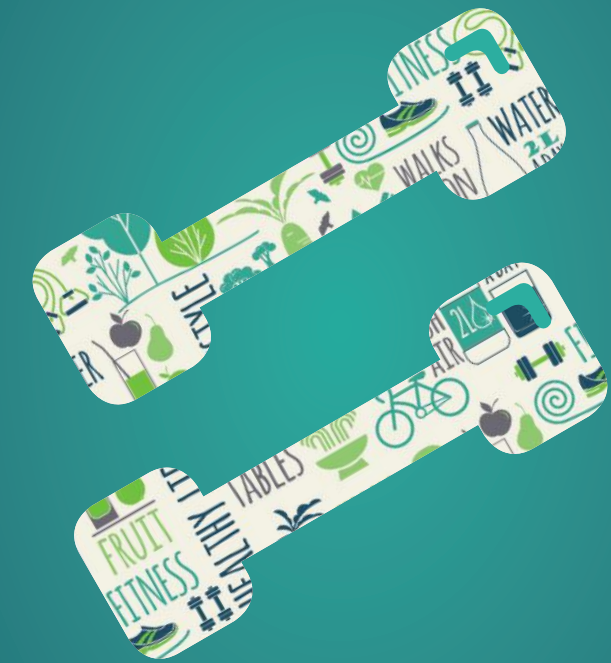
POWERED BY

TIME to MOVE association



WellnessValley
ROMAGNA BENESSERE®

FEEL GOOD DISCOVER ROMAGNA



PERSONAL TRAINING
ACTIVE LIFESTYLE



TRAINING CARD

Le Training Card sono programmi d'allenamento specifici, che utilizzano diverse metodologie tra le più utilizzate nell'allenamento fisico e sportivo. Grazie ai diversi livelli di difficoltà tutti potranno usufruire del servizio indipendentemente da età, sesso e forma fisica.

Il programma d'allenamento si divide in: 10 minuti di conoscenza serviranno al trainer per capire le tue esigenze valutando così l'attività più indicata. 1 ora di attività motoria personalizzata, grazie ai diversi programmi d'allenamento studiati dai nostri esperti, godrai a pieno dei benefici della seduta.

6 PROGRAMMI DI ALLENAMENTO SELEZIONA IL TUO!

01 GINNASTICA DOLCE

Programma d'allenamento indicato a persone con problemi fisici specifici. La ginnastica dolce utilizza vari metodi di allenamento, per riequilibrare le giuste linee del corpo, permettendoti di allungare la muscolatura e le articolazioni, e allo stesso tempo ti aiuterà a tonificare i muscoli in maniera dolce e non invasiva.

02 STRETCH E TONO

Programma d'allenamento più intenso rispetto al precedente, la combinazione tra Stretching (allungamento di muscoli e articolazioni) e Tono (tonificazione e rinforzo di tutti i muscoli del corpo) e l'utilizzo di varie metodologie come il Pilates e lo Yoga, ti permetterà di godere già subito dopo la seduta, d'incredibili benefici fisici.

03 DIMAGRIMENTO E TONO

L'allenamento alterna fasi aerobiche con esercizi di tonificazione, ti permetterà di riattivare la circolazione sanguigna, di migliorare il funzionamento del sistema cardio-circolatorio e polmonare nonché l'eliminazione dei liquidi corporei in eccesso. Potrai scegliere anche di

correre o camminare all'aria aperta, godendoti così a pieno le splendide location che la Wellness Valley ti propone.

04 FORZA E RESISTENZA

Allenamento prevalentemente muscolare con grande utilizzo di macchine isotoniche ed esercizi con metodologie classiche. Adattabile ad ogni sportivo grazie alla componente "Preparazione Atletica."

05 GINNASTICA FUNZIONALE LIV1

Programma adatto ad ogni tipologia di persona grazie ai diversi livelli di difficoltà, l'allenamento funzionale utilizza esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. L'allenamento a circuito implica pause brevi tra un esercizio e l'altro con conseguente miglioramento dell'apparato muscolo-scheletrico, cardio-vascolare e polmonare.

06 GINNASTICA FUNZIONALE LIV2

Ami le sfide difficili? Questo programma di allenamento fa al caso tuo!! Simile al 5° programma come tipologia di esercizi, ma molto più intenso dal punto di vista muscolare!! Brevi pause tra un esercizio e l'altro, più ripetizioni che stimolano fortemente tutti i sistemi corporei.

Il tuo allenamento personalizzato a partire da soli € 35, richiedi il preventivo in reception. Consegna il Coupon in Receptions e prenota le tue sedute di allenamento personalizzato.



TRAINING CARD

Training Cards are specific training programs which use different methods and techniques among the most efficient in sport and fitness. There are different levels of difficulty, so everybody can enjoy this service regardless of age, sex and physical condition.

6 WORKOUT PROGRAMMES CHOOSE THE PROGRAMME THAT FITS YOU BEST!

01 LOW-IMPACT EXERCISE (SOFT GYM)

Training programme recommended to people with specific physical problems. Low-impact Exercise uses various training methods to counterbalance the right bodylines, allowing you to stretch muscle and joints. In the meantime it helps you tone your muscles up in a gentle and non-invasive way.

02 STRETCH AND TONE

This training programme is more intense than the previous one, it's a combination between stretching (Muscle and articulation stretch) and Tone (toning and strengthening of all body's muscles) and the use of the different training courses, such as Pilates and Yoga. Right after the session, you can enjoy its wonderful physical benefits!

03 WEIGHT LOSS AND TONE

This type of training alternates aerobic phases and toning exercise, will allow you to reactivate blood circulation, improve cardio-circulatory and pulmonary function, and eliminate excess fluid retention. You can also choose to run or walk outside in order to enjoy the amazing locations of the Wellness Valley.

The training program is divided into two parts: 10 minutes of presentation, this part is necessary for the trainer to understand your necessities. 1 hour of personalised physical activity: thanks to the different types of workouts designed by our experts, you will be able to fully enjoy the session benefits.

04 STRENGTH AND RESISTANCE

Predominantly muscular training with great use of isotonic machines and exercises with classical methods. Adaptable to all sportsmen thanks to the "Athletic Preparation" component.

05 FUNCTIONAL TRAINING LEVEL 1

This programme is suitable to every type of person thanks to various levels of difficulty; Functional Training makes use of floor exercises or little tools. Circuit training implies short breaks from one exercise to the next, with consequent improvement of musculoskeletal, cardiovascular and pulmonary apparatus.

06 FUNCTIONAL TRAINING LEVEL 2

Do You love tough challenges? This Training programme is perfect for you! Similar to the fifth programme as for the type of exercises, but much more intense from the muscular point of view! Short breaks between each exercise and more repetitions that energetically simulate all the body systems.

Book your personal training session from € 35. Ask for a price quote at the reception desk. Fill in the coupon, bring it to the reception and book your personalised training session.

PERSONAL TRAINING ACTIVE LIFESTYLE



NOME NAME

COGNOME SURNAME

NAZIONE COUNTRY CAMERA n. ROOM NR.

TRAINING CARD 6 PASSI E COMINCIA IL TUO ALLENAMENTO

01 SELEZIONA IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

- Ginnastica Dolce
 Stretch e Tono
 Dimagrimento e Tono
- Forza e Resistenza
 Funzionale 1
 Funzionale 2

02 SELEZIONA IL NUMERO DI PARTECIPANTI E DI SEDUTE

- | ONE | DOUBLE | MINI CLASS |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1 persone: | 2 persone: | 3 o 4 persone: |
| <input type="checkbox"/> 1 Seduta | <input type="checkbox"/> 1 Seduta | <input type="checkbox"/> 1 Seduta |
| <input type="checkbox"/> 3 Sedute | <input type="checkbox"/> 3 Sedute | <input type="checkbox"/> 3 Sedute |
| <input type="checkbox"/> 5 Sedute | <input type="checkbox"/> 5 Sedute | <input type="checkbox"/> 5 Sedute |
| <input type="checkbox"/> 10 Sedute | <input type="checkbox"/> 10 Sedute | <input type="checkbox"/> 10 Sedute |

03 LA TUA PREPARAZIONE FISICA

- Sedentario/a
 Sportivo/a
- Attivo/a
 Atleta

04 SELEZIONA LA LOCATION

- All'interno della struttura
 All'aperto, Parco o spiaggia

05 LINGUA/E PARLATA/E

- Italiano
 Inglese

06 CONSEGNA IL COUPON IN RECEPTIONS

Consegna il Coupon in Receptions e prenota le tue sedute di allenamento personalizzato a partire da soli € 35.

TRAINING CARD 6 STEPS AND START YOUR WORKOUT

01 CHOOSE THE PROGRAMME THAT FITS YOU BEST

- Low-impact Exercise
 Stretch and Tone
 Weight Loss and tone
- Strength and Resistance
 Functional Training Level 1
 Functional Training Level 2

02 SELECT THE NUMBER OF PARTICIPANTS AND SESSIONS

- | ONE | DOUBLE | MINI CLASS |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Persons: | 2 Persons: | 3 or 4 Persons: |
| <input type="checkbox"/> 1 Session | <input type="checkbox"/> 1 Session | <input type="checkbox"/> 1 Session |
| <input type="checkbox"/> 3 Sessions | <input type="checkbox"/> 3 Sessions | <input type="checkbox"/> 3 Sessions |
| <input type="checkbox"/> 5 Sessions | <input type="checkbox"/> 5 Sessions | <input type="checkbox"/> 5 Sessions |
| <input type="checkbox"/> 10 Sessions 2 | <input type="checkbox"/> 10 Sessions | <input type="checkbox"/> 10 Sessions |

03 SELECT YOUR PHYSICAL PREPARATION

- Sedentary
 Active
- Sportsperson
 Athlete

04 SELECT LOCATION

- Inside the facility
 Outside, Park or seaside

05 SPOKEN LANGUAGE/S

- Italian
 English

06 BRING THIS COUPON TO THE RECEPTION

Fill in the coupon, bring it to the reception and book your personalised training session from € 35.

