CWMAGAZINE

duemilaventisei-sette

conero
WELLNESS

Strada di Pontelungo 90/A - Ancona - tel. 071 84380

Lun - Ven 6.30 - 22 | Sab 8 - 19 | Dom 8 - 13

conerowellness *conerowellness.com*

Conero Wellness S.S.D. A R.L.

Lungomare Dante Alighieri 142 - Senigallia - 071 096 2442

Lun - Ven 7.30 - 14 e 17 - 20 | Sab 8 - 13

conerowellness_pthubsenigallia *conerowellnesspthub.com*

Conero Wellness PT Hub - Senigallia

IL VIZIO CHE TI ALLUNGA LA VITA

ENTRA NEL MONDO CONERO WELLNESS E SCOPRI LE INFINITE POSSIBILITÀ

INDICE

Conero Wellness

Il vizio che ti allunga la vita 8

Dietro le quinte dell'accoglienza 10

Pilates Hub

Il movimento che rigenera 14

Gym Floor

Forza, tecnica e consapevolezza 20

Gym Floor³ 22

Conero+ 23

Personal Training 26

Sarcopenia nell'età adulta 28

BeHealthy 30

Fitness Terra & Acqua

Healthy, Shape e Strong 34

Community 36

Team Recovery

Muoversi meglio, vivere meglio 42

La valutazione posturale 44

Back School 45

Le potenzialità di Plana 47

Prendersi cura della spalla 48

Prendersi cura del ginocchio 50

Eventi
Emozioni da vivere insieme 60
Marzo Rosa 61
Aprile Blu 66
Vivi100 70
Conero Senza Frontiere 72
Ordini Senza Frontiere 74

Hyrox
La sfida che accende la community 78

Il tempo per se
Il vizio di ricrearsi 84

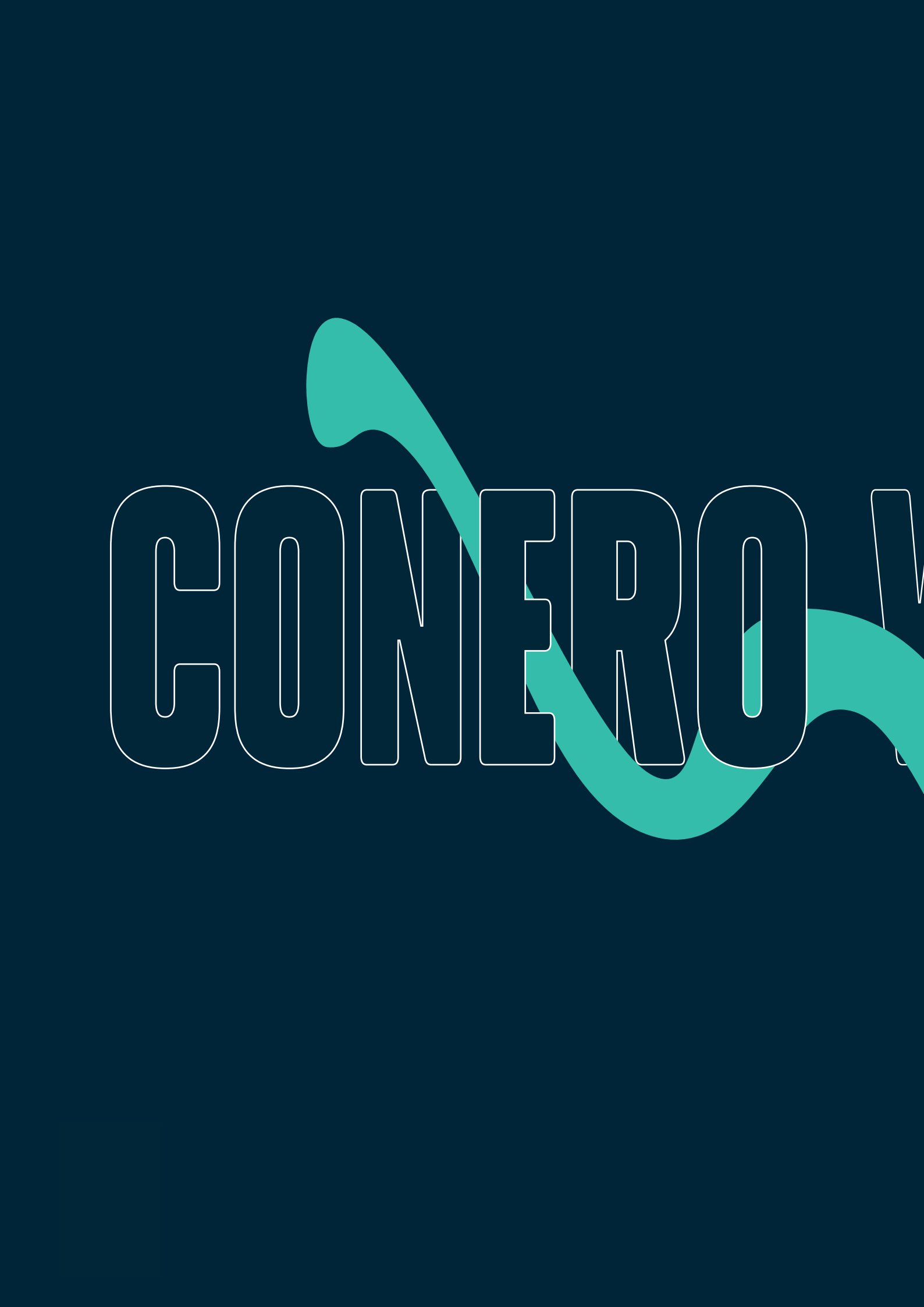
PT Hub
Connessione tra performance, consapevolezza e metodo CW 90
REFORM4 92

PT Hub - Personal Training
Il personal training evolve 98

PT Hub - Wellness Checkup
La promessa di benessere che parte da te 104

Conero Wellness B2B
Benessere che fa da rete 108

111
Il vero lusso è essere felici 116


CONERO W


WELLNESS

CONERO WELLNESS

IL VIZIO CHE TI ALLUNGA LA VITA

di Davide Tucci e Loretta Antonelli

Benvenuti nel Wellness Hub

Esistono vizi che consumano e vizi che costruiscono. Di solito, la parola “vizio” evoca qualcosa da cui fuggire, una debolezza da correggere. Ma se vi dicessimo che esiste un vizio capace di regalarvi tempo, energia e felicità? È il vizio di stare bene. È quella sana dipendenza dal prendersi cura di sé che trasforma una giornata qualunque in una giornata straordinaria.

Alla **Conero Wellness**, abbiamo smesso da tempo di considerarci “solo” una palestra. Il concetto di centro fitness, inteso come un luogo dove si entra, si sposta un peso e si esce frettolosamente, appartiene al passato. La nostra evoluzione ci ha portati a diventare un Wellness Hub: un fulcro di energia, salute e, soprattutto, relazioni.

Oltre l’allenamento: la forza della Community

La vera trasformazione non è avvenuta solo nelle sale o nelle attrezzature, ma nell’anima del nostro centro. Abbiamo capito che la motivazione più forte non nasce da un cronometro, ma dal sorriso di chi ti accoglie e dalla condivisione con chi si allena accanto a te. Far parte della nostra community significa non essere mai soli nel proprio percorso. Significa scambiare una parola, trovare uno stimolo reciproco e trasformare la fatica in un momento di socialità appagante. Il movimento diventa così un pretesto per creare legami che nutrono la mente tanto quanto l’esercizio nutre il corpo.

Un’esperienza totale: Body, Mind & Recovery

Oggi il benessere non è più un compartimento stagno. Chi sceglie il nostro Hub cerca una risposta di qualità a 360 gradi. Le infinite possibilità che offriamo — dall’allenamento funzionale alle discipline body & mind, fino alle aree dedicate al recupero — sono progettate per farvi vivere un’esperienza totale. Non si tratta solo

di tonificare i muscoli, ma di resettare lo stress, ritrovare la positività e imparare uno stile di vita che vi accompagni anche una volta varcata la soglia d'uscita.

Coltivate il vostro benessere

Vogliamo che ogni minuto trascorso alla **Conero Wellness** sia il momento migliore della vostra giornata. Vi invitiamo a cedere a questo "vizio": quello del movimento consapevole, della cura del dettaglio e del piacere di stare insieme. Perché quando il benessere diventa un'abitudine piacevole, non state solo frequentando un centro sportivo; state investendo sulla risorsa più preziosa che avete: la vostra vita.

Buona lettura e, soprattutto, buon allenamento nel nostro Hub.



DIETRO LE QUINTE DELL'ACCOGLIENZA

di Monica Convertino

Benvenuti. La gestione di una struttura con oltre 2000 iscritti è un ecosistema complesso, dinamico e incredibilmente sfidante, dove la passione per il benessere si fonde quotidianamente con strategie di marketing avanzate, gestione delle risorse umane e, soprattutto, la creazione di una **community** vibrante.

In questo articolo, vi porterò dietro le quinte del ruolo dell'**accoglienza** alla **Conero Wellness**. Non parleremo solo di numeri, ma esploreremo il come si lavora per mantenere un buon rapporto, duraturo nel tempo, con il tesserato, scopriremo di più sull'innovazione dei servizi e le sfide che affrontiamo per mantenere il nostro centro non solo competitivo, ma un punto di riferimento indiscusso nel settore fitness e wellness. Scoprirete come trasformiamo l'ambizione di un singolo in un successo collettivo, un passo alla volta, un iscritto alla volta. Il cuore pulsante della nostra operatività, ciò che realmente ci distingue in un mercato saturo di offerte, non risiede solo nell'avere attrezzature all'avanguardia o nel garantire corsi esclusivi. Si localizza sopratutto in un momento preciso: l'accoglienza.

La nostra missione inizia nel preciso istante in cui una persona varca la soglia del centro, spesso carica di aspettative, dubbi o, talvolta, di una sana frustrazione per tentativi passati falliti. Il nostro primo obiettivo non è vendere un abbonamento, ma **capire, conoscere e ascoltare** profondamente chi abbiamo di fronte.

Vogliamo davvero aiutare le persone a iniziare un cammino personale verso il benessere fisico e mentale. Per questo motivo, l'abilità più preziosa della squadra dell'accoglienza non è la parlantina, ma l'empatia. Dobbiamo saper ascoltare chi sta venendo a chiederci "come fare", perché solo comprendendo la sua storia, i suoi ostacoli e i suoi desideri unici, possiamo tracciare un percorso che sia

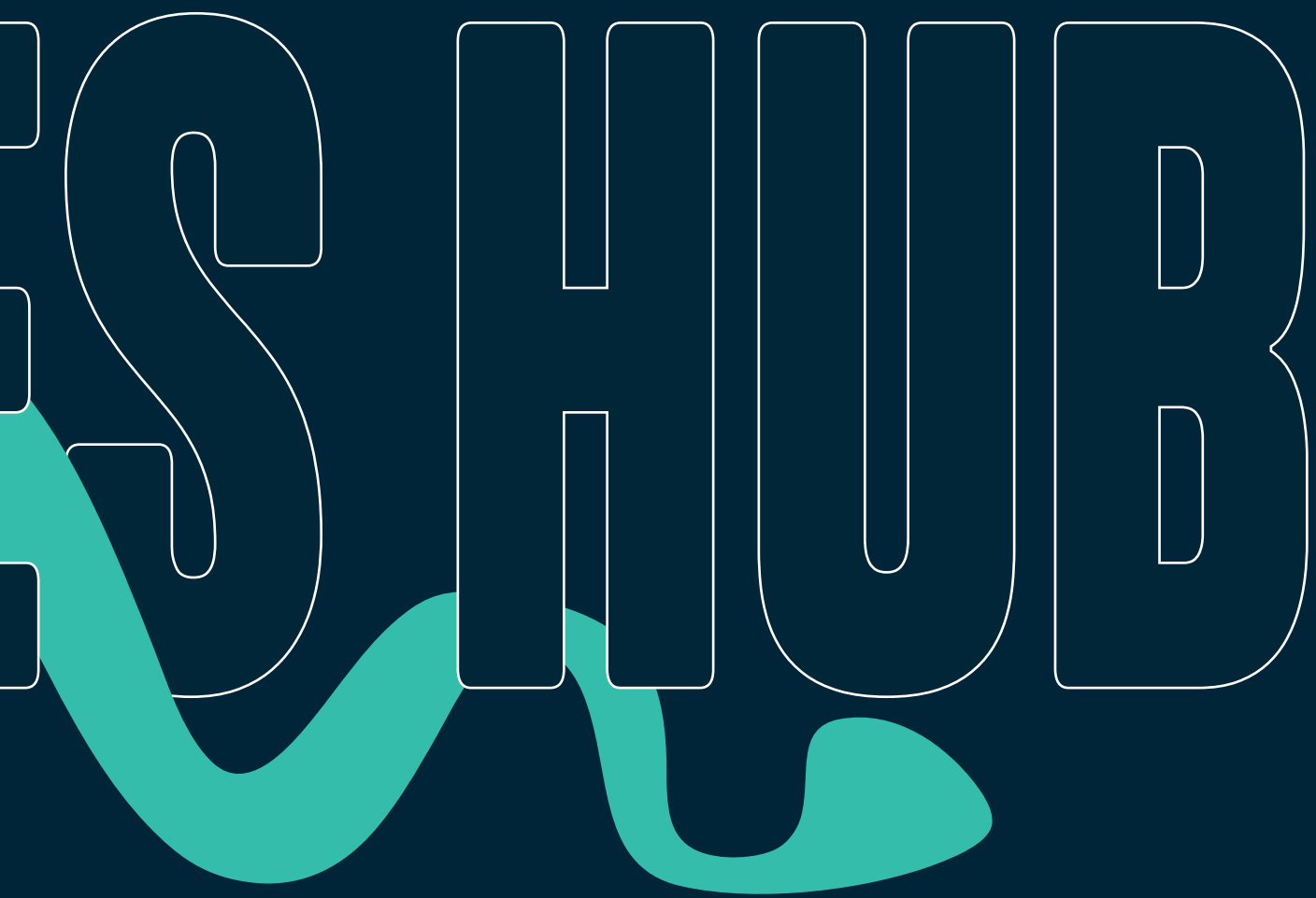


realistico, sostenibile e, soprattutto, efficace. È qui che inizia la vera consulenza: nell'essere attenti ascoltatori. L'empatia e l'ascolto definiscono la fase iniziale, ma la disciplina del follow-up determina il successo a lungo termine. Una volta che la persona è stata inserita nel contesto a lei più adatto — che si tratti di corsi di gruppo, allenamento personalizzato o un mix delle due cose — il nostro lavoro si trasforma in un ruolo di mentorship e supporto continuo. Non abbandoniamo nessuno al suo destino dopo la prima stretta di mano.
Abbiamo strutturato un sistema rigoroso di ricontatti periodici, scanditi da tempistiche precise e strategiche, focalizzati sulla **customer satisfaction**. In queste fasi, non ci limitiamo a chiedere un feedback generico sull'andamento: il nostro obiettivo primario è stimolare e motivare costantemente le persone.
Il nostro benchmark interno è chiaro: puntiamo a una frequenza media di almeno **tre allenamenti settimanali**. Non è un numero scelto a caso, ma la soglia scientificamente riconosciuta per innescare un cambiamento reale e duraturo. Il nostro follow-up serve proprio a questo: trasformare l'iniziale entusiasmo in una solida routine di salute e benessere, rendendo l'attività fisica una parte integrante e irrinunciabile della vita dei nostri iscritti. È così che si costruisce la vera fidelizzazione e, quindi, il vostro benessere.

L'apice del nostro lavoro, tuttavia, non si misura solo con la frequenza settimanale o con i tassi di fidelizzazione. Si misura nelle relazioni che nascono all'interno delle nostre mura. Abbiamo imparato negli anni che la nostra non è solo una community di 2000 iscritti; mi piace definirla una vera e propria **grande famiglia**. Questo perché, al di là degli orari dei corsi e delle schede di allenamento, abbiamo imparato a convivere e a goderci quei piccoli, inestimabili gesti di quotidianità: le battute complici alla reception o mentre prendiamo il caffè, le risate a fine lezione e, sì, a volte, anche quelle incomprensioni passeggere che in ogni famiglia che si rispetti aiutano a crescere e a capirsi meglio.

Questi momenti sono la prova tangibile che abbiamo superato la dinamica tesserato-fornitore. Quando riusciamo a trasformare la vita delle persone, non solo nel fisico ma anche nello spirito, donando loro un'ottica di salute e benessere a 360 gradi, la soddisfazione che ne deriva non ha davvero prezzo. È questa la vera ricompensa del lavoro di tutto il team dell'accoglienza e commerciale.


PILATE


ES HUB

Pilates hub

IL MOVIMENTO CHE RIGENERA

di Valentina Berluti

Dal classico alla Chair: il Pilates senza confini

Nell'epoca dei ritmi frenetici, dei telefoni che non smettono mai di vibrare e dei pensieri che corrono più veloci dei passi, ritagliarsi tempo per il proprio benessere è diventato un gesto di coraggio e cura profonda. È da questa esigenza - semplice, ma sempre più rara - che nasce **Pilates Hub**, il nuovo concept della **Conero Wellness** pensato per accogliere, rallentare e trasformare. Qui il fitness cambia pelle e diventa esperienza: un luogo dove la pratica si fa personalizzata, immersiva, capace di restituire ascolto, centratura e benessere. Pilates Hub valorizza il Pilates in tutte le sue forme e ne racconta la filosofia più autentica: il **me-time**, quel dialogo silenzioso con sé stessi che libera tensioni e restituisce presenza, equilibrio, spazio interiore. Attraverso le lezioni di Matwork, di Reformer o della nuova arrivata Chair, puoi vivere a pieno questa sensazione: la sala si trasforma in un ambiente morbido, intimo, dove il movimento diventa un rituale, un allenamento che non sovraccarica ma ricarica. Novità di quest'anno, il **Pilates Chair** porta il lavoro del corpo su un piano più creativo e tridimensionale. È un attrezzo essenziale nelle forme ma sorprendente nella pratica: una barra da controllare, una resistenza da vincere, un disequilibrio costante che allena stabilità, forza e consapevolezza. Si parte con un approccio semplice, per prendere confidenza e apprezzare un modo diverso di vivere il Pilates. La sua particolarità è la barra, elemento essenziale che ci permette di migliorare



l'equilibrio costantemente sollecitato, consente un lavoro globale sul rinforzo muscolare con particolare attenzione all'addome, propone combinazioni creative di esercizi che non risultano mai banali. Un attrezzo nato per potersi allenare anche in piccoli spazi o a casa che non delude nessuno per la sua capacità di integrare riabilitazione, performance sportiva e lavoro propriocettivo avanzato. Il Pilates Hub si distingue per il suo approccio integrato, per presentarsi come uno "spazio" dove il movimento diventa "auto-cura", crescita personale e riconnessione con il proprio corpo. All'interno del Pilates Hub è possibile modulare la pratica in base alle proprie esigenze. Il **Matwork**, nelle varianti più classiche o nei format Strong e Power, offre stabilizzazione e controllo per chi inizia, e intensità intelligente per chi cerca maggiore dinamismo. Il **Reformer**, con percorsi Healthy, Shape e Strong, permette di alternare lavoro tecnico, tonificazione e potenziamento, mantenendo sempre la centralità dell'ascolto e della progressione. **Pilates Hub è un luogo, ma anche un modo di stare bene**. Qui trova nuova vita il pensiero di Joseph Pilates: «La salute fisica è il primo requisito della felicità.»

PILATES MATWORK

Il Matwork è la base, la consapevolezza, il controllo del proprio corpo nello spazio Il punto di partenza di qualsiasi percorso di pilates per raggiungere i tuoi obiettivi.

PILATES MATWORK "STRONG"

Lo Strong Pilates è la versione adattata al contesto fitness più intensa e dinamica, pensata per chi desidera un lavoro più sfidante senza rinunciare alla qualità del movimento.



PILATES REFORMER

Il Reformer permette un allenamento orizzontale, su un carrello agganciato da molle che ne determinano la resistenza ideale per allenamenti completi sempre con attenzione alla postura e al core e a basso impatto sulle articolazioni.

PILATES CHAIR

La Chair è l'attrezzo ribelle che rivoluziona l'allenamento lavorando contro la gravità, proponendo esercizi tridimensionali ottimi per chi ha obiettivi posturali e/o di performance sportiva.



BCC BANCA DI ANCONA E FALCONARA MARITTIMA

LA FORZA DELLA COMUNITÀ, LO SGUARDO AL FUTURO

C’è un valore che da sempre guida la BCC Ancona e Falconara Marittima: la fiducia. Una fiducia costruita nel tempo attraverso la vicinanza a famiglie, imprese e territorio, nel solco della tradizione del credito cooperativo.

Nata per sostenere l’economia reale e rendere il credito accessibile, la banca ha saputo evolversi senza perdere la propria identità. La fusione tra Ancona e Falconara ha rafforzato questa vocazione, dando vita a una realtà solida e moderna, capace di affrontare le sfide di oggi con strumenti innovativi e una visione chiara.

Accanto a un’offerta completa di servizi per privati e imprese, la BCC Ancona e Falconara Marittima continua a distinguersi per l’attenzione alle relazioni, la consulenza personalizzata e il sostegno concreto allo sviluppo locale.

Innovazione e radici, tecnologia e rapporto umano: è in questo equilibrio che si riconosce la mission della banca. Non solo servizi finanziari, ma valore condiviso per la comunità.

Perché crescere, per una banca cooperativa, significa crescere insieme al proprio territorio.

Sempre connessi, sempre vicini

Un dialogo diretto, immediato e trasparente con soci e clienti. Segui i nostri prodotti finanziari attraverso i nostri canali social. Qui raccontiamo l'attività sul nostro territorio, promuoviamo iniziative e ti informiamo di tutti i vantaggi che potrai catturare nelle nostre filiali.

bcc_anconafalconara

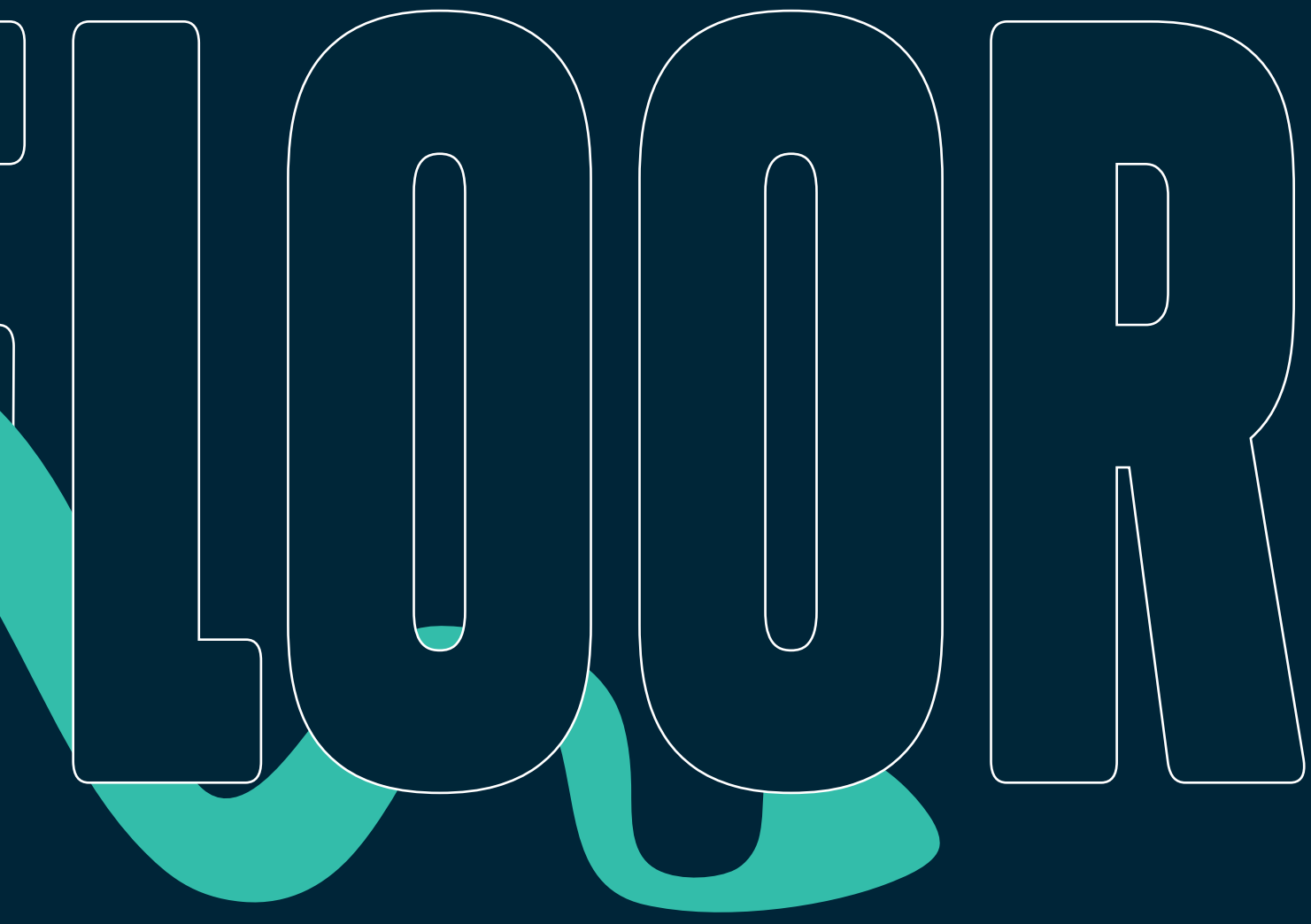
BCC Banca di Ancona e Falconara Marittima

Un contatto diretto, a portata di smartphone

Inquadra il Qr code che trovi nelle promozioni e potrai parlare direttamente con noi attraverso WhatsApp.

Apri la telecamera del tuo telefono e metti a fuoco il nostro codice a risposta rapida: in pochissimo tempo si avvierà la conversazione diretta per richiedere informazioni e essere ricontattati.


GYM


LOOR

Gym Floor

FORZA, TECNICA E CONSAPEVOLEZZA

di Romina Gambi

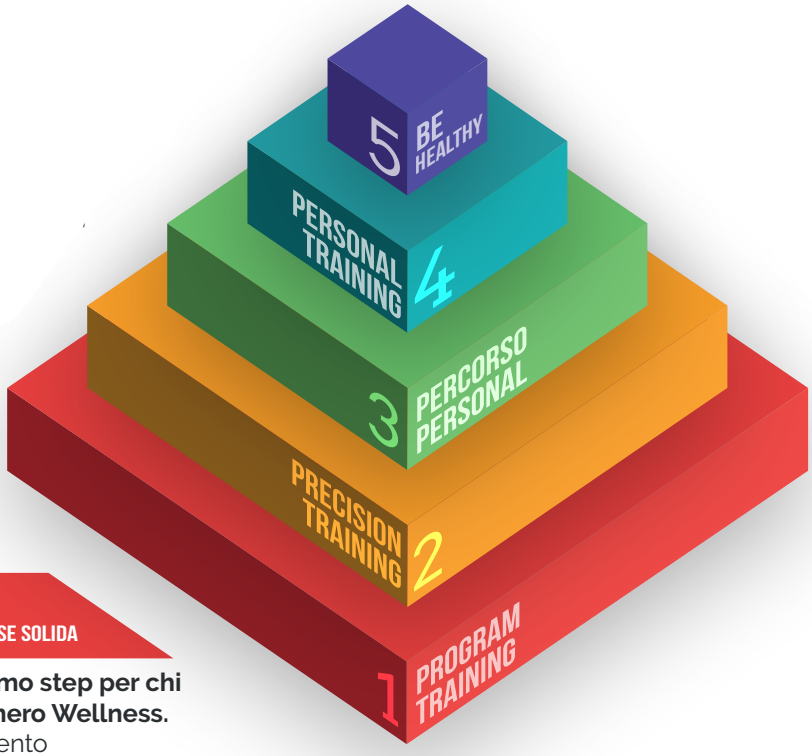
Dalla qualità del movimento al benessere: allenarsi con criterio e visione

Il **Gym Floor** non è semplicemente uno spazio di allenamento, ma un ambiente progettato per sviluppare forza, tecnica e consapevolezza del movimento. Ogni esercizio nasce da un principio preciso: migliorare la performance in modo sicuro, efficace e sostenibile nel tempo e, con essa, costruire uno stato di benessere costante. Allenarsi con criterio significa conoscere il proprio punto di partenza. Attraverso la raccolta e l'analisi dei dati personali — forza, mobilità, equilibrio, composizione corporea — è possibile per il professionista costruire un allenamento realmente su misura. Conoscere i numeri non è un fine, ma uno strumento: permette di ridurre l'improvvisazione, ottimizzare il lavoro e rendere la performance più efficiente già oggi.

Il metodo **Conero Wellness** si fonda su questa visione integrata: competenza tecnica, progressione graduale e utilizzo consapevole dei dati. La tecnologia e la valutazione iniziale non sostituiscono l'esperienza del trainer, ma la completano, offrendo una direzione chiara e misurabile al percorso di allenamento del tesserato.

La **Piramide del Benessere** rappresenta questo percorso evolutivo: un modello che accompagna la persona dal primo approccio all'allenamento fino alla piena autonomia. Alla base troviamo guida e struttura; salendo, precisione e misurazione; all'apice, uno stile di vita orientato al benessere: una conquista e un vizio da mantenere. Allenarsi diventa così un investimento nella propria longevità: un percorso consapevole, in cui forza e tecnica si trasformano in equilibrio, continuità e qualità della vita.

LA PIRAMIDE DEL BENESSERE CONERO WELLNESS



1 - PROGRAM TRAINING

OGNI PERCORSO INIZIA DA UNA BASE SOLIDA

Il Program Training è il primo step per chi inizia un percorso alla Conero Wellness.
Un programma di allenamento personalizzato, pensato per muoverti in autonomia con una guida chiara e accesso completo alle aree del Club.

2 - PRECISION TRAINING

ALLENAMENTO SU MISURA, RISULTATI CONCRETI

Il Precision Training è il livello dedicato a chi desidera allenarsi con maggiore consapevolezza.
Un percorso basato sui misurazioni e dati, per rendere l'allenamento più preciso ed efficace.

3 - PERCORSO PERSONAL

IL CAMBIAMENTO NASCE QUANDO NON SEI PIÙ SOLO

Il Percorso Personal è un programma guidato pensato per chi vuole massimizzare i risultati.
Un allenamento personalizzato con Personal Trainer, costruito per accompagnarti nel tempo verso i tuoi obiettivi.

4 - PERSONAL TRAINING

UN PASSO IN PIÙ VERSO IL TUO BENESSERE

Il Personal Training rappresenta l'evoluzione del percorso di allenamento.
Un supporto individuale e flessibile per continuare a migliorare con la guida diretta di un professionista.

5 - BE HEALTHY

IL BENESSERE È IL SENSO DEL PERCORSO

Il BE HEALTHY è l'apice della Piramide Conero Wellness.
Un percorso che diventa un modo di vivere il benessere attraverso movimento costante, equilibrio e consapevolezza.

GYM FLOOR³

di Edoardo Minossi

Il concetto di Gym Floor si evolve ulteriormente nel progetto **Gym Floor³**, dove la metodologia di allenamento si espande oltre lo spazio tradizionale della sala attrezzi per svilupparsi anche in ambiente acquatico. Non si tratta di una semplice trasposizione degli esercizi in acqua, ma di un'estensione metodologica vera e propria, che sfrutta le proprietà fisiche dell'acqua — galleggiamento, resistenza multidirezionale e riduzione dei carichi articolari — per offrire uno stimolo complementare e altamente funzionale. Allenarsi in acqua permette di lavorare su resistenza, mobilità, controllo motorio e capacità cardiovascolare in condizioni di maggiore sicurezza, rendendo il percorso accessibile anche a soggetti in fase di recupero, restart o con particolari esigenze articolari. Allo stesso tempo, la resistenza costante del mezzo acquatico consente di sviluppare tono muscolare e consapevolezza del movimento con un'intensità modulabile e progressiva.

Gym Floor³ rappresenta quindi un sistema di allenamento in cui terra e acqua dialogano all'interno della stessa visione: costruire benessere attraverso il movimento di qualità. Un approccio integrato che amplia le possibilità del metodo **Conero Wellness**, mantenendo invariati i suoi pilastri — tecnica, progressione e personalizzazione — e offrendo al tesserato un'esperienza ancora più completa, adattabile e sostenibile nel tempo.



CONERO+

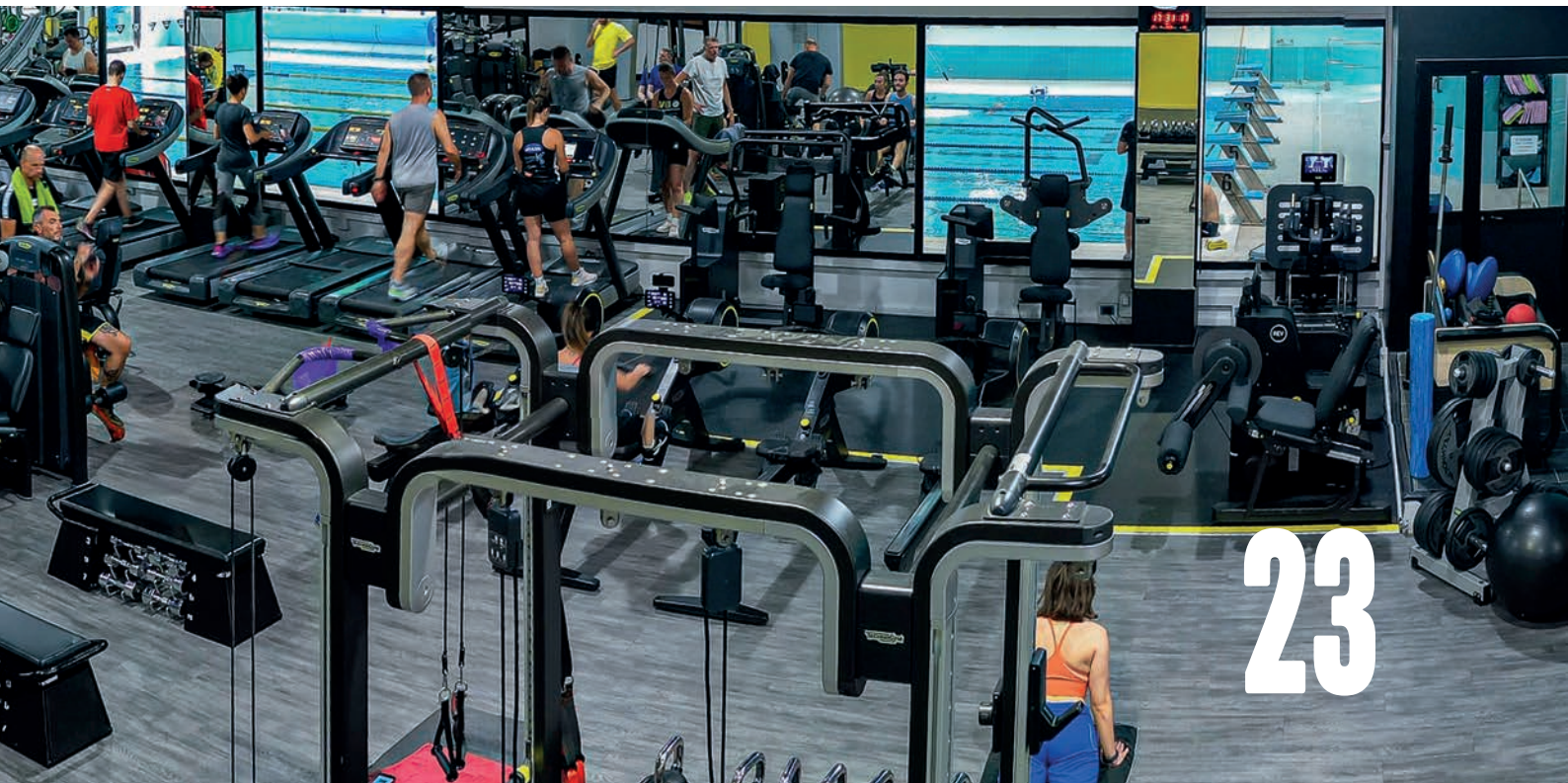
di Edoardo Minossi

Il Tuo Benvenuto Guidato nel Mondo del Benessere

Entrare per la prima volta in una palestra può essere un'esperienza tanto stimolante quanto intimidatoria. Spesso, la sfida più grande non è la fatica fisica, ma quel senso di incertezza che si prova davanti a macchinari sconosciuti o in una sala pesi affollata. È proprio per abbattere queste barriere che nasce **Conero+**, il servizio esclusivo di **Conero Wellness** pensato per trasformare i primi passi in palestra in un percorso strutturato, rassicurante e orientato al risultato. L'idea è semplice: non lasciarti mai solo, specialmente nei primi tre mesi, il periodo più delicato in cui si costruiscono le abitudini e dove, purtroppo, molti rischiano di abbandonare per mancanza di guida o motivazione.

Un Ingresso Senza Imbarazzo

Il valore aggiunto di **Conero+** risiede nel rapporto umano e professionale. Oltre ai dati e alla tecnologia, avrai al tuo fianco un trainer dedicato. Questa figura non è solo un istruttore, ma una guida che ti accompagna fisicamente in sala, spiegandoti come muoverti, come utilizzare le attrezzature e come sentirti a tuo agio nell'ambiente. L'obiettivo è eliminare quell'imbarazzo iniziale tipico di chi "non sa cosa fare", sostituendolo con la sicurezza di chi padroneggia lo spazio e la tecnica. Il trainer ti aiuterà inoltre a navigare tra le tantissime proposte del club, consigliandoti quali corsi o attività di gruppo frequentare per integrare il tuo programma e raggiungere i tuoi traguardi più velocemente.



I Pilastri del Percorso Conero+

Il servizio si sviluppa attraverso un sistema integrato che mette ordine e metodo nei tuoi allenamenti:

- **Valutazione Iniziale e Nutrizione**: Tutto inizia con una fotografia reale del tuo stato di salute. Attraverso una consulenza nutrizionale e l'analisi della composizione corporea (massa magra, grassa e idratazione), capiamo da dove partiamo per definire strategie alimentari e fisiche mirate.
- **Programmazione Su Misura**: Dopo un'anamnesi tecnica approfondita, il trainer elabora una scheda realmente personalizzata, calibrata sulle tue esigenze e sul tuo stile di vita.
- **Allenamento Assistito**: Non riceverai solo un foglio di carta. Svolgerai sessioni insieme al trainer per correggere la tecnica, chiarire dubbi e imparare l'educazione al movimento. Un esercizio eseguito bene vale molto più di un carico elevato eseguito male.
- **Monitoraggio e Feedback**: Ogni mese il programma viene aggiornato. Nuove misurazioni permettono di vedere i progressi reali, trasformando le sensazioni in dati oggettivi. Questo ciclo di ottimizzazione costante ti mantiene motivato e focalizzato.

Tre Mesi per Diventare Autonomi

Conero+ è un investimento sulla tua consapevolezza. Al termine del trimestre iniziale, avrai acquisito le competenze e la fiducia necessarie per decidere il tuo futuro:

- **Proseguire in Autonomia**: Se ti senti sicuro della tua tecnica e hai trovato il tuo ritmo, potrai continuare ad allenarti da solo, forte delle basi solide costruite.
- **Continuare con il Personal Trainer**: Se preferisci mantenere un livello di assistenza elevato e una spinta costante, potrai scegliere di proseguire il tuo viaggio con la guida costante del tuo coach.

Allenarsi con **Conero+** significa sapere cosa si sta facendo e perché. È il ponte che trasforma il semplice "andare in palestra" in un sistema integrato di benessere, dove ogni scelta è guidata dalla precisione e ogni passo è compiuto con la certezza di non essere mai soli.


3 MISURAZIONI BIA
Analisi completa della composizione corporea per monitorare i tuoi progressi nel tempo
1 WELLNESS CHECK-UP
Valutazione dello stato di benessere e della tua età biologica
1 CONSULENZA NUTRIZIONALE
Consigli nutrizionali per scelte alimentari più consapevoli
3 ALLENAMENTI CON UN PT
Allenamenti personalizzati da 30 minuti con Personal Trainer e utilizzo della tecnologia BioStrength
3 SCHEDE PERSONALIZZATE
Programmi di allenamento creati in base al tuo obiettivo

PERSONAL TRAINING

di Edoardo Minossi

Il Valore del Rapporto Umano oltre il Movimento

Alla **Conero Wellness**, il Gym Floor non è semplicemente il luogo in cui si sollevano carichi o si seguono schede di allenamento. Quando il lavoro viene guidato da professionisti formati secondo l'eccellenza del percorso **ELAV**, la sala pesi si trasforma in uno spazio di educazione al movimento. Qui, ogni persona può riscoprire il proprio corpo e migliorare la qualità della vita attraverso un approccio consapevole, tecnico e profondamente personalizzato.

La Scienza del Movimento come Base

La biomeccanica è il nostro punto di partenza: imparare a muovere il corpo correttamente, gestire la postura e distribuire le forze in modo efficiente permette di allenarsi in totale sicurezza. Su queste fondamenta si costruiscono progressivamente forza, resistenza e controllo, elementi che si riflettono positivamente nelle attività della vita quotidiana. Per chi desidera una guida chiara, offriamo programmi personalizzati rinnovati periodicamente. Per chi cerca la massima precisione, utilizziamo il Wellness Check-up di Technogym: un sistema di misurazione avanzata che analizza postura, mobilità, equilibrio e capacità cardio-respiratoria, trasformando i miglioramenti in dati oggettivi.

Più di un Trainer: Un Alleato nel Tempo

Il vero valore aggiunto delle lezioni individuali non è solo la correzione tecnica in tempo reale, ma la costruzione di un legame profondo tra trainer e tesserato. Allenandosi costantemente insieme, il Personal Trainer impara a conoscerti ben oltre la semplice esecuzione di uno squat. Questa vicinanza permette al professionista di:

- **Comprendere il tuo stile di vita**: Valutare come lo stress lavorativo o la postura mantenuta durante la tua professione influenzino il tuo corpo.
- **Fornire risposte efficaci**: Adattare l'intensità della seduta in base alla tua stabilità emotiva e fisica della giornata.
- **Superare dubbi e incertezze**: Il trainer è la figura che risponde ai tuoi "perché", dissipando i timori legati al dolore, alla fatica o al raggiungimento dei risultati.

Un Percorso di Benessere Duraturo

Ogni sei settimane effettuiamo check-up mirati per monitorare l'evoluzione del percorso. Per chi cerca continuità, i nostri percorsi annuali garantiscono un supporto costante:

una o due sedute settimanali con il proprio trainer e una programmazione evolutiva che assicura un miglioramento stabile. Il Personal Trainer ti accompagna nel tempo, aiutandoti a sviluppare quel benessere profondo che solo un'attività fisica costante e guidata può generare. In questo modo, la palestra smette di essere un obbligo e diventa un investimento su sé stessi. Le persone fanno la differenza: allenarsi con un Personal Trainer alla **Conero Wellness** significa crescere tecnicamente, fisicamente e interiormente, raggiungendo i propri obiettivi con la certezza di avere sempre qualcuno che conosce la tua strada e ti aiuta a percorrerla.



SARCOPENIA NELL'ETÀ ADULTA

di Alessandro Cardinali

Nell'età adulta e focus sulla menopausa

La **sarcopenia**, cioè la progressiva perdita di massa muscolare e forza legata all'invecchiamento, è una delle principali sfide della terza età. Colpisce soprattutto dopo i 60 anni e può compromettere autonomia, equilibrio e qualità della vita, aumentando il rischio di cadute e fratture. Secondo Aging Research, interessa circa l'11% degli uomini e il 9% delle donne over 60. Questa condizione è inoltre associata a un aumento significativo del rischio di mortalità. Tra le strategie più efficaci per contrastarla c'è l'allenamento con i pesi, o allenamento di resistenza. Svolto in sala attrezzi e sotto la guida di un professionista, aiuta ad aumentare la massa muscolare, migliorare la densità ossea, potenziare equilibrio e mobilità e mantenere attivo il metabolismo. L'allenamento può essere svolto autonomamente o con un personal trainer: il supporto del professionista è fondamentale per garantirne sicurezza ed efficacia: un programma personalizzato, calibrato sulle capacità individuali, permette di allenarsi in modo corretto e costante. Contrastare la sarcopenia è possibile. Con un approccio guidato e mirato, l'allenamento diventa uno strumento prezioso per preservare forza, autonomia e benessere in età adulta. La sarcopenia, può accentuarsi durante la menopausa. Il calo degli estrogeni, infatti, accelera la degradazione muscolare e riduce la capacità di rigenerazione dei tessuti aumentando, come detto, il rischio di debolezza, cadute e fratture.

I sintomi più comuni includono perdita di forza, difficoltà nelle attività quotidiane, come salire le scale o alzarsi da una sedia, e maggiore fragilità fisica. Per questo è fondamentale intervenire con un approccio mirato e completo.

La strategia più efficace parte dall'allenamento di resistenza: il lavoro con i pesi stimola la massa muscolare, migliora la composizione corporea, sostiene la densità ossea e aiuta anche nella gestione metabolica, incluso il controllo del glucosio. Accanto all'esercizio, una dieta ricca di proteine, vitamina D e calcio è essenziale per supportare muscoli e ossa. In alcuni casi, la terapia ormonale può essere valutata con il medico, insieme a controlli periodici per monitorare la salute muscolare. La menopausa è una fase di cambiamento, ma con le giuste strategie può diventare anche un'opportunità per prendersi cura della propria forza, autonomia e benessere. In questa situazione è altamente consigliato avvalersi di un percorso personalizzato con un personal trainer.


PT HUB

BE HEALTHY

di Davide Tucci

La Tua Longevità, Il Nostro Impegno

Esiste una sottile differenza tra vivere a lungo e vivere bene. In **Conero Wellness**, abbiamo racchiuso questa differenza in una visione chiara: **Be Healthy**. Non è solo un programma, ma il punto di arrivo di ogni nostro percorso, la destinazione finale a cui vogliamo accompagnare ogni tesserato, sia che scelga la guida costante di un Personal Trainer, sia che preferisca muoversi in autonomia tra le nostre aree.
Be Healthy è il posizionamento della nostra filosofia: trasformare il benessere da obiettivo temporaneo a stile di vita definitivo.

I Quattro Pilastri della Longevità

Perché un corpo sia vitale e resiliente nel tempo, non basta "fare esercizio". La longevità si costruisce su un equilibrio dinamico tra quattro elementi fondamentali, che trovi perfettamente integrati nella nostra struttura:

- **Movimento Continuo**: Non solo la singola ora di allenamento, ma l'educazione a un corpo attivo, forte e funzionale, capace di rispondere alle sfide di ogni età.
- **Corretta Alimentazione**: Nutrire il corpo con consapevolezza, utilizzando il cibo come carburante per le prestazioni e come medicina per la prevenzione.
- **Recupero dallo Stress**: Il benessere passa dal riequilibrio del sistema nervoso. Attraverso il relax e la gestione dei ritmi, impariamo a rigenerarci, non solo a consumare energia.
- **Socialità**: Siamo esseri relazionali. Far parte della community **Conero Wellness** significa condividere fatiche e successi, trasformando la palestra in un luogo di appartenenza e stimolo reciproco.

Un Ecosistema di Professionalità al Tuo Servizio

Il percorso Be Healthy non nasce dal caso, ma dalle infinite possibilità che il nostro centro offre. Metodologie all'avanguardia, tecnologie di monitoraggio e, soprattutto, un team di professionisti pronti a cucire su di te una strategia di salute a lungo termine.
Che tu sia all'inizio del tuo viaggio o un atleta esperto, il nostro obiettivo è darti gli strumenti per capire come risponde il tuo corpo, come ottimizzare i tuoi sforzi e come superare i tuoi limiti in modo sostenibile.

Il Momento di Scegliere è Ora

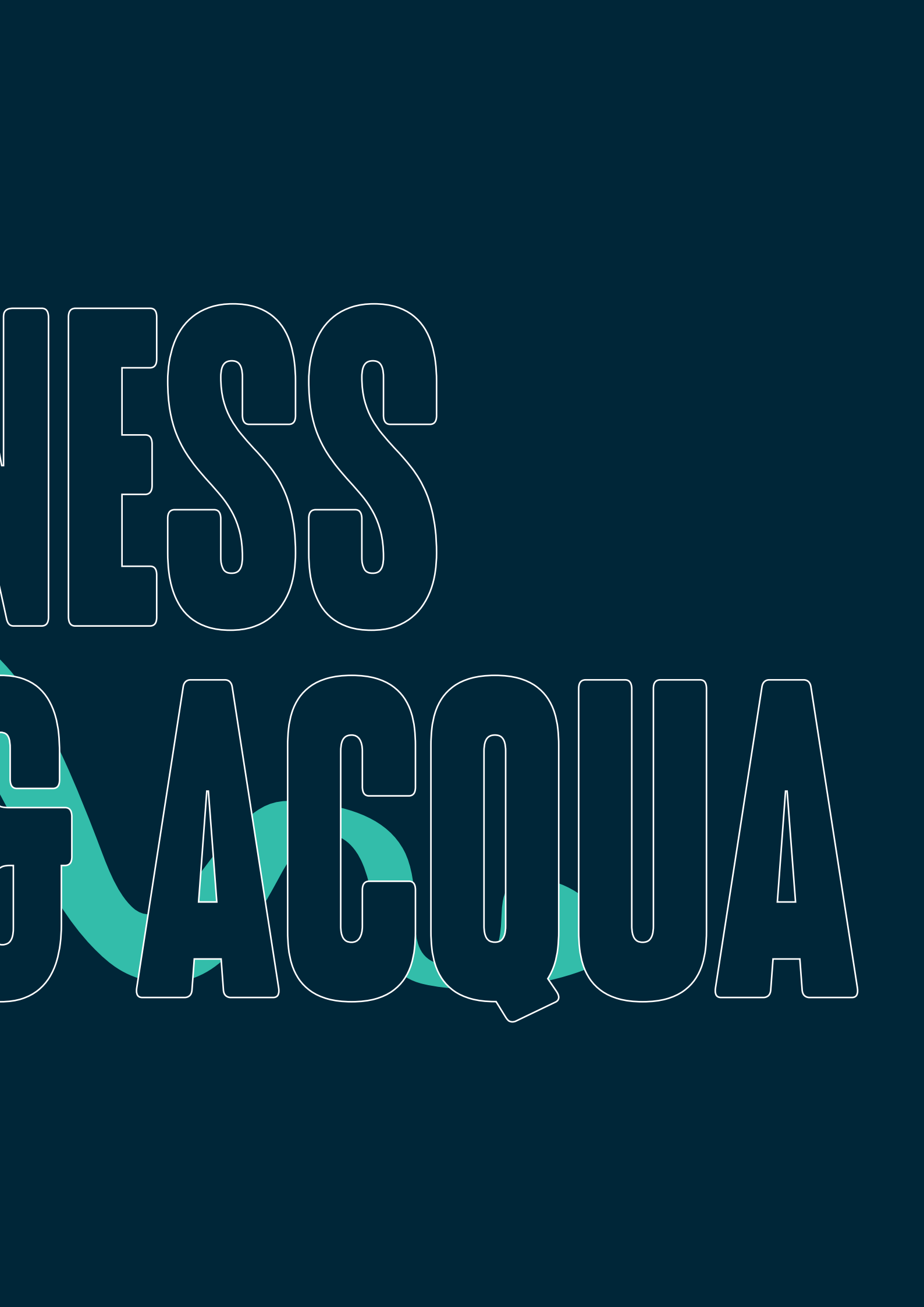
La longevità non si eredita, si costruisce giorno dopo giorno. Abbracciare la filosofia Be Healthy significa fare una promessa a te stesso: quella di non accontentarti di un risultato estetico passeggero, ma di puntare alla versione più forte, sana e consapevole di te.

Vogliamo portarti oltre la soglia della palestra, fin dentro la tua quotidianità, per farti scoprire che il benessere è un'energia che si autoalimenta quando viene guidata con competenza.

Conero Wellness: Be Healthy. Perché la tua salute è il bene più prezioso, e noi abbiamo le persone, le competenze e lo spazio per renderla eterna. Sei pronto a investire nel tuo futuro?




FITN
TERRA8


IESS
GACQUA

Fitness Terra & Acqua

HEALTHY, SHAPE E STRONG

di Alvaro Vinella

Tre percorsi, un unico centro: il tuo

Alla **Conero Wellness** crediamo che il fitness non sia uguale per tutti. Ogni persona ha un obiettivo diverso. Un'energia diversa. Un momento di vita diverso. Per questo abbiamo strutturato tutta la nostra proposta – dalla sala Conero alla Soul, dallo Studio Reformer alla piscina – attorno a tre percorsi chiari, riconoscibili e interscambiabili: HEALTHY, SHAPE, STRONG. Tre modi di vivere l'allenamento. Un'unica filosofia: accompagnarti esattamente dove vuoi arrivare.

HEALTHY è il percorso dedicato a chi vuole sentirsi meglio, muoversi con qualità, migliorare postura, mobilità e consapevolezza corporea. È l'allenamento che rigenera, riequilibra e costruisce basi solide. Ne sono esempi Posturale, Stretching, Yoga, Pilates Matwork, Aqua Therapy, Aqua Regeneration, Pilates Chair e Healthy Reformer. Sono lezioni che lavorano in profondità, che aiutano a prevenire dolori, migliorano l'elasticità e la qualità del movimento. È il percorso perfetto per chi riprende ad allenarsi, per chi vuole prendersi cura di sé o per chi desidera compensare allenamenti più intensi. Healthy non è "meno". È consapevolezza. È longevità. È equilibrio nell'allenamento.

SHAPE è energia, tono, armonia. È il percorso di chi vuole vedersi meglio, sentirsi più forte, più definito, più sicuro. Rientrano in questo percorso Shape Training, Gym, Aqua Shape, Shape Reformer, Cycling e Pilates Matwork in versione più dinamica. Qui il focus è sul rimodellamento corporeo, sul lavoro muscolare funzionale e metabolico, sulla costanza che porta risultati visibili. Shape è il percorso più trasversale: adatto a chi ama allenarsi con intensità moderata ma efficace, a chi vuole bruciare, tonificare, migliorare la composizione corporea senza perdere il piacere dell'allenamento di gruppo.

STRONG è performance, sfida, superamento. È il percorso per chi ama spingersi oltre, per chi vede nell'allenamento una sfida personale. Qui troviamo Strength Training, Skill WOW, Skill TRX, Skill Boxing, Skill HYROX, Strong Pilates, Strong Reformer e Functional Training. Allenamenti ad alta intensità, lavori di forza strutturata, performance training e classi che mettono alla prova resistenza, coordinazione e mentalità. Strong non è solo fatica. È adrenalina. È crescita. È misurarsi con i propri limiti per scoprire che sono più lontani di quanto pensavi.

La vera forza del nostro metodo è che i tre percorsi non sono etichette statiche, ma direzioni. Puoi iniziare da Healthy e scoprire la voglia di Shape. Puoi essere uno Strong e capire quanto l'Healthy migliori le tue performance. Puoi alternare Shape e Strong nella stessa settimana. Ogni percorso dialoga con l'altro.
Ed è proprio qui che nasce il nostro payoff: Infinite possibilità.
Con oltre 20 anni di esperienza **Conero Wellness** è pronta per accogliere chi si avvicina al fitness per la prima volta, chi si allena da anni, chi vuole ritrovare equilibrio, chi vuole trasformare il proprio corpo, chi vuole competere prima di tutto con sé stesso. Non offriamo solo corsi. Offriamo orientamento. Ogni persona che entra al **Conero Wellness** viene accolta e accompagnata nel percorso più adatto alla propria esigenza, al proprio livello, alla propria motivazione. Perché il vero lusso oggi non è solo avere tante proposte. È avere la proposta giusta per te, nel momento giusto.Tre percorsi. Un'unica visione. Una comunità che cresce insieme. **Conero Wellness** e' il centro fitness dove ogni obiettivo trova la sua strada. Dove il tuo percorso può sempre evolvere.

#Infinite possibilità



COMMUNITY

di Alvaro Vinella

Corsi Fitness: energia, musica e community

C'è un momento, durante ogni corso fitness, in cui la fatica smette di essere un ostacolo e diventa un motore. È quando la musica dà ritmo, il gruppo crea energia e il movimento si trasforma in qualcosa di leggero, coinvolgente, necessario.

Alla **Conero Wellness** i corsi non sono mai "solo" allenamento: sono un modo di stare insieme, di conoscersi, di ritrovarsi settimana dopo settimana con le stesse persone, nello stesso spazio, condividendo la stessa voglia di star bene. In questi vent'anni sono nate amicizie, abitudini, piccoli appuntamenti collettivi. C'è chi non salterebbe una lezione per nulla al mondo, chi ha trovato nel proprio corso un momento fisso che dà sprint alla giornata, chi ha scoperto quanto la forza del gruppo possa diventare motivazione pura. Abbiamo raccolto alcune testimonianze che, meglio delle nostre parole, sono in grado di raccontare davvero quello che l'appuntamento con il fitness rappresenta per i nostri tesserati: voci autentiche che raccontano come un corso possa diventare un luogo di appartenenza, una piccola community, qualcosa che "esce" anche dalle mura del centro e si riflette nella vita di tutti i giorni.

«Venendo alla Conero Wellness conosci tanta gente», racconta Paolo. «Persone che hanno il tuo stesso obiettivo. È così che negli anni abbiamo creato un gruppo bellissimo, che esiste da più di quindici anni». Un gruppo che si allena insieme, che partecipa a gare e trasferte non per il risultato, ma per il viaggio condiviso.

A volte tutto nasce quasi per caso. «Sono arrivato senza sapere bene cosa aspettarmi», dice Andrea, «e invece ho trovato subito un gruppo molto unito». Allenarsi fianco a fianco ha acceso il desiderio di andare oltre il corso, di vivere esperienze comuni.



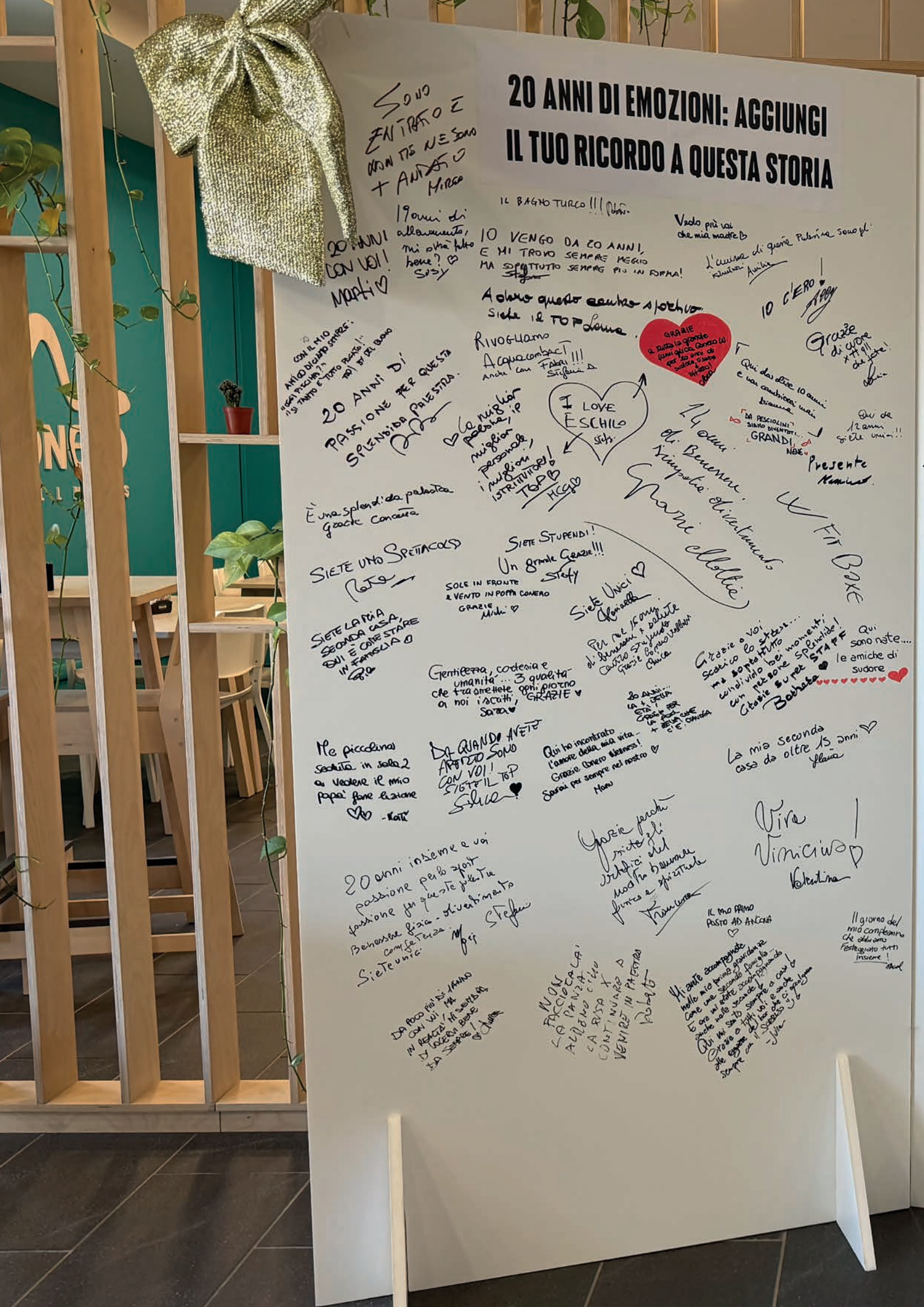
«Non è solo la gara», racconta, «ma tutto quello che succede intorno: le risate, la fatica condivisa, le giornate che restano impresse». Nel movimento, le maschere cadono. «Durante l'attività fisica vedi le persone per quello che sono davvero», continua Andrea. «Ed è per questo che i legami nati qui a volte sono più forti di quelli di una vita».

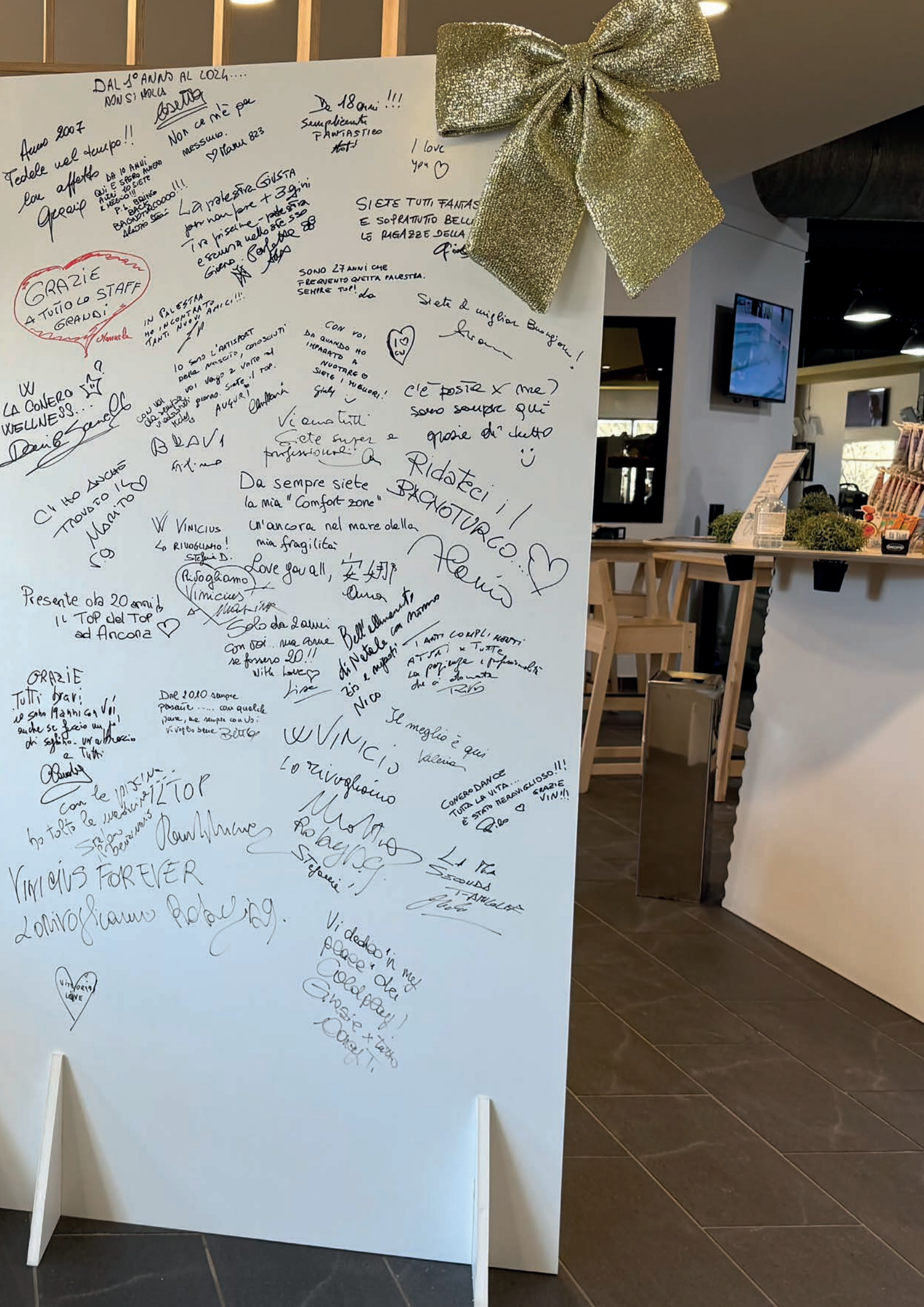
La community, poi, non resta chiusa in sala. «Definire questo posto una palestra è riduttivo», racconta Gaetano. «Qui si è creata una comunità che vive anche fuori: cene, escursioni, momenti conviviali e culturali». Un luogo che diventa casa anche per chi arriva da lontano: «Entrare qui mi ha permesso di inserirmi, di conoscere persone nuove, di unire sport e vita».

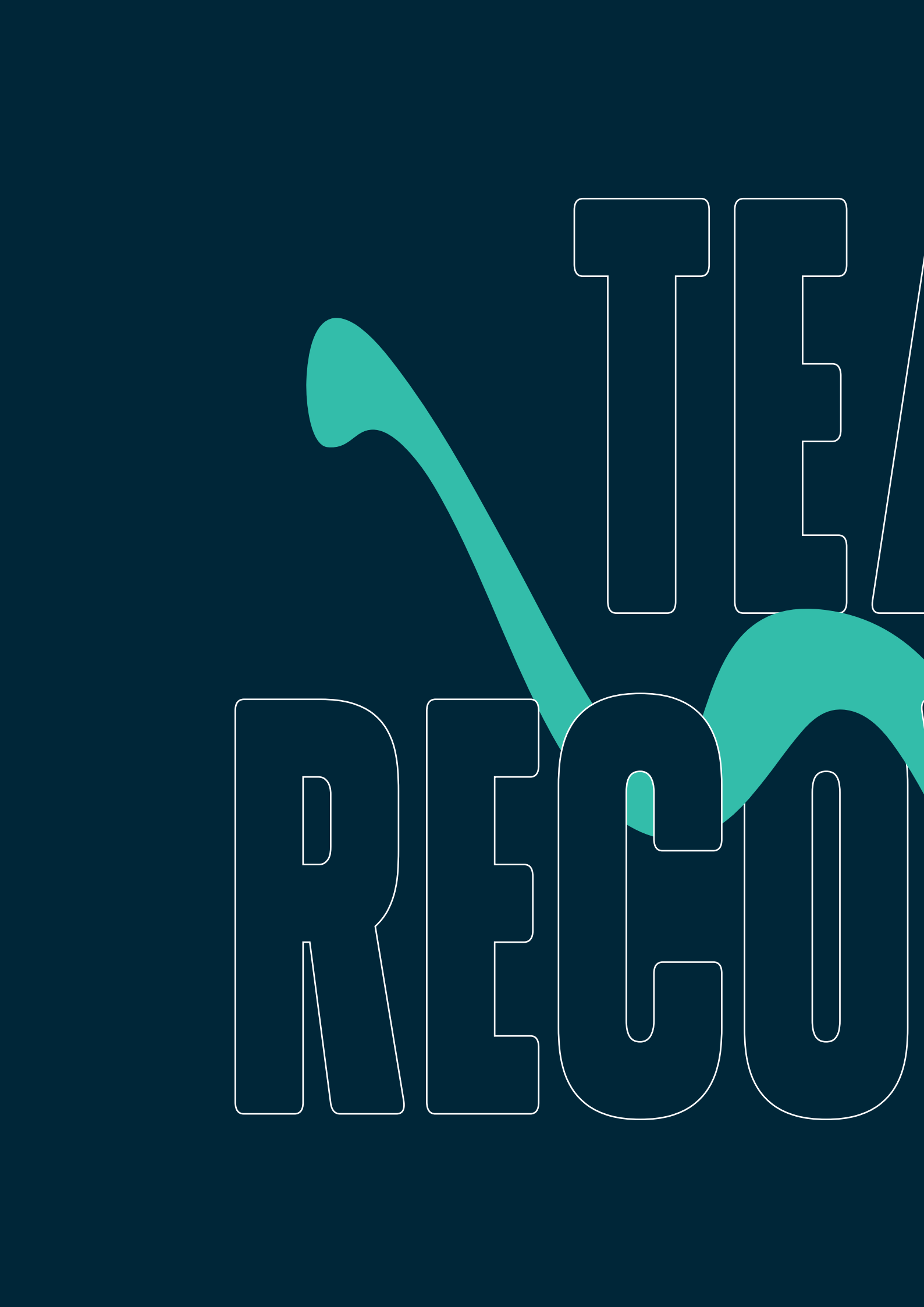
A dare ancora più forza a questo racconto è la testimonianza di Barbara, che conferma quanto questo spirito sia reale e condiviso: «Frequento la **Conero Wellness** da settembre 2021 e subito ho percepito la sensazione di essere a casa. La palestra si è rivelata molto più di un luogo per allenarsi; è stata l'occasione per incontrare persone speciali che hanno reso ogni sessione più motivante e piacevole. Spesso le amicizie più vere nascono per caso, con uno sguardo, una risata o un pensiero condiviso. Un'amicizia speciale permette di essere se stessi senza paura del giudizio, basandosi su reciproca onestà, rispetto e libertà. Il nostro segreto? È il potere delle piccole cose, dei piccoli gesti... che fanno stare bene! Evviva **Conero Wellness**!!!!»

È questo il valore più profondo dei corsi fitness: non solo musica, energia e movimento, ma relazioni che crescono nel tempo. Perché quando l'allenamento diventa condivisione, smette di essere un impegno e si trasforma in un appuntamento che fa stare bene, dentro e fuori dal centro sportivo.




20 ANNI DI EMOZIONI: AGGIUNGI IL TUO RICORDO A QUESTA STORIA
Sono entrato e non ti ne sono + andato
Mirco
20 anni con voi! Martin
19 anni di allenamento, mi ohhè fatto bene? Susy
IL BAGNO TURCO !!! Fabio
10 VENGO DA 20 ANNI E MI TROVO SEMPRE MEGLIO MA SOPRATTUTTO SEMPRE PIU IN FORMA!
Vado più voi che mia madre
A chiusa questo cerchio siete il TOP Elena
Rivogliamo Acquacombact Anche con Fabri !!! Stefania
GRAZIE a tutti la grande famiglia che da Cenaia ci per 20 anni di sudore e sane amicizie
10 CLERO
Grazie di cuore x tutti questi anni! Alessia
20 ANNI DI PASSIONE PER QUESTA SPLENDIDA PALESTRA
I LOVE ESCHILO Stefy
14 anni di Benessere, Simpatia, Divertimento Grazie ebbbie
W Fit Boxe
Qui da oltre 10 anni e vari cambi: vari bimbi
DA PESCIOLINI SIAMO DIVENTATI... GRANDI, NOIE
Qui da 12 anni siete unici!!
Presente
È una splendida palestra gestita concretamente
SIETE UNO SPETTACOLO
SIETE STUPENDI! Un grande Grazie!!! Stefy
SOLE IN FRONTE E VENTO IN POPPA CENERO GRAZIE Mirko
Siete Unici
Per voi tanti auguri di benessere e salute Cristina Stefania e Sonia Valeria Chiara
SIETE LA MIA SECONDA CASA, QUI È COME STARE IN FAMIGLIA
Gentilezza, cordialità e umanità... 3 qualità che trasmettete ogni giorno a noi iscritti, GRAZIE
Grazie a voi scelgo lo stress... ma soprattutto condivido bei momenti con persone splendide! Grazie super STAFF Barbara
Qui sono nate.... le amiche di sudore
20 anni... GRAZIE per la passione che ci mettete
Me piccolina seduta in sala 2 a vedere il mio papà fare lezione -Kate
DA QUANDO AVETE APERTO SONO CON VOI! SIETE IL TOP Silvia
Qui ho incontrato l'amore della mia vita - Grazie Cenero Stefania! Sarai per sempre nel nostro Mauro
La mia seconda casa da oltre 15 anni Elena
Grazie perché mi avete dato modo di mettere al mondo la bellissima fonte di spiritualità
Viva Vinicius Valentina
20 anni insieme e voi passione per lo sport passione per queste pareti Benessere fisico - divertimento compagnia Sieteunici Stefania
IL MIO PRIMO POSTO AD ANCARA
Il giorno del mio compleanno che abbiamo festeggiato tutti insieme!
DA POCO PIÙ DI 1 ANNO CON VOI MA IN REALTÀ MI SENTO DA SEMPRE
NON FACCIO LA PANZA AL MIO CIBO LA RISA CONTINUA A VENIRE IN PALESTRA
Un grande accompagnato nella mia prima gravidanza come una seconda famiglia - le ore in sala scorrono piacevoli qui mi sento sempre a casa! Grazie a tutti voi e anche alle ragazze del bar che ci sopportano sempre con il sorriso Silvia


DAL 1° ANNO AL 2024....
NON SI MOLLA
Anno 2007
Fedele nel tempo!!
con affetto
Grazie
Non ce n'è per
nessuno.
Da 18 anni !!!
semplicemente
FANTASTICO
I love
you
SIETE TUTTI FANTAS
E SOPRATTUTTO BELL
LE RAGAZZE DELLA
GRAZIE
A TUTTO LO STAFF
GRANDI
SONO 27 ANNI CHE
FREQUENTO QUESTA PALESTRA.
SEMPRE TOP! da
Siete il miglior Buongiorno!
CON VOI
DA QUANDO HO
IMPARATO A
NUOTARE O
SIETE I MIGLIORI!
Vi amo tutti
Siete super
professionali
Da sempre siete
la mia "Comfort zone"
un'ancora nel mare della
mia fragilità
Ridateci i
BACIOTURCO
Love you all,
Bell'allenamento
di Natale con mamma
e papà
Presente ola 20 anni!
Il TOP del Top
ad Ancora
Solo da 2 anni
con voi... ma anche
se fossero 20!!
Vita Love
GRAZIE
Tutti bravi,
io sono 19 anni che VI
anche se faccio un po'
di selfish... un abbraccio
a Tutti.
Dal 2010 sempre
passate ..... con qualche
pausa, ma sempre con Voi:
Vi voglio bene
Il meglio è qui
Valeria
CONERO DANCE
TUTTA LA VITA...
È STATO MERAVIGLIOSO!!!
GRAZIE
VIN!!!
VINICIUS FOREVER
Vi dedico 'in mez
Colapesce
Grazie + tanto
Ciao!


TEA
RECO


AM
VERY

Team Recovery

MUOVERSI MEGLIO, VIVERE MEGLIO

di Juri Coltrinari

In palestra si parla spesso di potenziamento, resistenza e performance, ma c'è un elemento fondamentale che rende possibile ogni allenamento: il benessere del corpo. Per questo nasce **RECOVERY**, un team composto da professionisti specializzati nel benessere della schiena e nel recupero funzionale. Il nostro obiettivo è accompagnare ogni persona verso un modo di muoversi più libero, sicuro e privo di dolore.

Ci rivolgiamo a chi soffre di mal di schiena, a chi vuole prevenire problemi, a chi è in recupero post-infortunio e a sportivi di ogni livello. In breve: **a chiunque voglia prendersi cura del proprio corpo in modo intelligente e duraturo**. Proprio per questo motivo sono nati due percorsi: SchienAttiva e Rehabilty. Entrambi combinano sessioni individuali e lavori in mini gruppi fino a 3 persone, così da garantire attenzione, continuità e un supporto costante; vengono svolti nei nostri spazi dedicati, utilizzando strumenti mirati come la Plana, Back School, la palestra in acqua e attrezzi specifici per tonificare i muscoli profondi e migliorare il controllo del movimento. Il nostro approccio parte da una valutazione approfondita: postura, mobilità, forza, abitudini quotidiane e consapevolezza corporea. Crediamo in tre principi chiave: personalizzazione, perché ogni corpo ha la sua storia; educazione al movimento, per capire cosa fa bene e cosa no; progressione, per avanzare



passo dopo passo, in modo sicuro ed efficace. Vogliamo che ogni persona non solo migliori, ma impari a mantenere il proprio benessere nel tempo.

SchienAttiva – Postura, benessere, prevenzione

È il nostro programma dedicato a chi vuole prendersi cura della propria schiena: persone con dolori ricorrenti, rigidità, posture scorrette o tante ore passate seduti. È un percorso che unisce prevenzione, rieducazione e ascolto della persona. Attraverso un lavoro mirato su mobilità, forza del core, respirazione e controllo del movimento, aiutiamo a:

- ridurre o eliminare il dolore
- migliorare la postura
- aumentare la libertà di movimento
- prevenire ricadute

SchienaAttiva non è solo un programma per ridurre i fastidi, ma un vero percorso di educazione al movimento, pensato per restituirti il piacere di vivere il tuo corpo senza limitazioni.

Rehability – Il passo successivo dopo la terapia

Rehability è il percorso pensato per tutte quelle persone che, dopo essere state trattate da ortopedici, fisioterapisti o osteopati, hanno bisogno di consolidare il recupero e tornare a muoversi con sicurezza. È la fase in cui il dolore è diminuito o risolto, ma la muscolatura non è ancora pronta a sostenere la quotidianità o il ritorno allo sport.

Il nostro intervento si concentra su:

- potenziamento della muscolatura coinvolta
- miglioramento della forza e della resistenza funzionale
- recupero della mobilità articolare
- sviluppo della stabilità e del controllo motorio

Lavoriamo in continuità e in collaborazione con il fisioterapista o l'osteopata, che può proseguire il proprio intervento in parallelo. In questo modo la persona non rimane "sospesa" tra la fine della terapia e il ritorno alla normalità: trova un percorso guidato, progressivo e sicuro che la accompagna fino alla piena autonomia. Rehability è, in altre parole, il ponte tra la riabilitazione clinica e la vita reale.

Risultati: Chi sceglie Recovery percepisce maggiore controllo, più forza, meno dolore e una ritrovata sicurezza nei movimenti. Il vero cambiamento?

Un corpo che finalmente lavora per te, non contro di te.

LA VALUTAZIONE POSTURALE

di Juri Coltrinari

La **valutazione posturale** è il vero e proprio cardine dei percorsi **Rehability** e **SchienAttiva**. La valutazione posturale non è una semplice analisi di "come stiamo dritti", ma un'indagine complessa che osserva l'equilibrio del corpo nello spazio e la relazione tra i vari segmenti scheletrici. Serve a identificare disfunzioni muscolo-scheletriche, zone di sovraccarico e l'origine di dolori cronici. Dalla valutazione non capiamo solamente le problematiche, ma entriamo direttamente in contatto con la persona analizzando ogni aspetto della sua vita al fine di trovare la miglior soluzione ai fastidi e ai dolori che quotidianamente l'affliggono.
La valutazione segue quattro step ben precisi:
Anamnesi: non è altro che il colloquio iniziale, tanto semplice quanto importante. Vengono affrontate le problematiche nel dettaglio, dalla loro insorgenza al livello di dolore, passando per le limitazioni della vita quotidiana. Vengono trattati anche



punti che spesso non vengono ritenuti così importanti per la persona come traumi fisici ed emotivi non direttamente riconducibili a quel determinato dolore ma che, in un modo o nell'altro, hanno innescato compensi posturali dannosi.

Esame visivo e statico: viene osservata la persona analizzandola sotto tutti i piani dello spazio e valutando l'allineamento dei vari segmenti corporei al fine di ricercare quella "nota stonata".

Esame dinamico: viene osservata la persona durante esercizi specifici come squat, bending test e la camminata, per identificare deviazioni funzionali.

Test specifici: vengono eseguiti per testare la zona specifica di dolore e variano da persona a persona.

Durante la valutazione utilizziamo una telecamera collegata a un computer per analizzare postura e movimento in modo oggettivo e dettagliato. Questo permette alla persona di vedersi mentre si muove, diventando consapevole di atteggiamenti posturali e schemi motori di cui spesso non si accorge. Coinvolgere attivamente la persona è fondamentale, perché il dolore può essere simile per molti, ma ogni individuo ha una storia, un vissuto e caratteristiche uniche. Attraverso test specifici, non ci limitiamo a osservare il sintomo (come il mal di schiena), ma ricerchiamo la causa che lo genera, che talvolta può essere distante dalla zona del dolore stesso. Le informazioni raccolte durante la valutazione posturale ci permettono di inquadrare la persona nella sua globalità e di orientarla verso il percorso più adatto alle sue caratteristiche fisiche ed emotive, costruendo un programma mirato e finalizzato al miglior risultato possibile.

BACK SCHOOL

di Marta Porcarelli

Il mal di schiena è una condizione molto diffusa in Italia: si stima che tra il 60% e il 90% della popolazione ne soffra almeno una volta nella vita, e circa 15 milioni di persone ne siano colpite in modo ricorrente. Rappresenta una delle principali cause di visite mediche e di assenza dal lavoro, con maggiore incidenza tra gli anziani, le persone sedentarie e chi svolge attività lavorative pesanti. Tra i fattori che contribuiscono alla sua comparsa vi sono l'invecchiamento, la degenerazione dei dischi vertebrali e aspetti psicologici come lo stress. Un valido supporto nella prevenzione e nella gestione del mal di schiena è la Back School. Non si tratta di una semplice ginnastica, ma di un metodo educativo e rieducativo strutturato, ideato dal Prof. Benedetto Toso, finalizzato alla prevenzione e al trattamento dei disturbi della colonna vertebrale, come lombalgia, dorsalgia e cervicalgia.

La Back School è un programma multidisciplinare che integra educazione

anatomica della colonna vertebrale, esercizi specifici per migliorare forza, mobilità, stabilità ed equilibrio, educazione posturale ed ergonomica per adottare movimenti corretti nella vita quotidiana, tecniche di rilassamento e gestione dello stress, oltre a indicazioni per uno stile di vita sano.

Non è quindi una ginnastica generica, ma un percorso che rende la persona protagonista del proprio benessere, aiutandola a comprendere il funzionamento della colonna vertebrale e a gestire attivamente il dolore. Durante le sedute si apprendono le modalità corrette per camminare, sedersi, sollevare oggetti, dormire e svolgere le attività quotidiane, riducendo le sollecitazioni sul rachide.

Il programma favorisce un funzionamento più efficiente del corpo, riduce tensioni e rigidità e promuove un approccio globale che considera anche l'influenza di stress, ansia e tensioni muscolari sulla percezione del dolore. Migliorare le abitudini quotidiane — come praticare attività fisica regolare, curare l'ergonomia negli ambienti di lavoro e di riposo, seguire un'alimentazione equilibrata e prestare attenzione alla salute psicologica — è parte integrante del percorso.

La **Conero Wellness**, da sempre attenta ai bisogni dei propri tesserati, propone un percorso dedicato alla cura delle algie vertebrali, sotto la supervisione di professionisti qualificati, con l'obiettivo di promuovere un benessere completo e duraturo.





LE POTENZIALITÀ DI PLANA

di Laura Piersigilli

Un approccio globale

Il team Recovery di **Conero Wellness** si adopera, in vari ambiti, per consentire il recupero fisico e quindi funzionale, con conseguente reinserimento e ritorno del soggetto alla sua scorrevole quotidianità lavorativa, alla benefica attività sportiva, al rigenerante riposo notturno e alle piacevoli relazioni sociali. Sfruttando i principi della metodica Mézières, la **PLANA**, fatta di assi e piani regolabili nello spazio, consente un delicato ma forte allineamento posturale, sia passivo che attivo. **PLANA** è versatile, perché adatta e potenzialmente utile a tutte le età in ambito riabilitativo e sportivo, in quanto strumento adattabile alle particolarità della persona interessata.

In **Conero Soul**, le tecniche e gli esercizi mirati e personalizzati su **PLANA**, con i suoi ausili cervico-lombari, le sue varie palline e cinture, portano a risultati incoraggianti per il recupero e la riattivazione. Tensioni muscolari, rigidità articolari, blocchi respiratori, alterazioni vertebrali, discopatie, artrosi della colonna e delle anche, sciatalgia, tendiniti, stasi venosa e linfatica, ernia jatale, algie in genere, sono alcuni degli aspetti su cui intervenire con il programma personalizzato con **PLANA**. La condizione fisica ed energetica migliora, i risultati sono percepibili nel riequilibrio della postura, nel recupero della funzionalità post-trauma e post-intervento chirurgico e nella riduzione o scomparsa del dolore, ridonando libertà e riducendo ansia e stress. Ecco il motivo per cui nell' ambito del Percorso SchienAttiva e Rehability è stato inserito il valido aiuto di **PLANA** e del suo metodo.

PRENDERSI CURA DELLA SPALLA

Intervista al **dott. Stefano Albanelli** – Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Movimento, prevenzione e longevity

La spalla è una delle articolazioni più complesse del nostro corpo, essenziale nei gesti quotidiani ma spesso trascurata finché non compare dolore. Nel solco del tema "il vizio che allunga la vita", abbiamo chiesto al dottor Stefano Albanelli, ortopedico specializzato nella chirurgia della spalla, di aiutarci a capire come preservarne la salute attraverso movimento, prevenzione e ascolto del proprio corpo.

Quanto incide lo stile di vita sulla salute della spalla nel lungo periodo? La spalla è l'articolazione più mobile e complessa che abbiamo, ma proprio per questo tende a compensare molto: quando qualcosa non va, altri muscoli lavorano al suo posto e il dolore può attenuarsi, dando l'illusione che il problema sia risolto. Piccole lesioni, però, soprattutto tendinee, che sono zone poco vascolarizzate, non guariscono da sole. Il dolore è sempre un campanello d'allarme che merita attenzione: più lo ascoltiamo presto, meno rischiamo di peggiorare una situazione che poteva essere gestita facilmente.

Quali segnali non vanno sottovalutati? Il primo è il dolore, soprattutto se compare nei movimenti quotidiani. Con il tempo può subentrare una progressiva perdita di articolarità, fino alla rigidità vera e propria. Quando attività semplici come vestirsi, sollevare un oggetto, pettinarsi, iniziano a diventare difficili, è il momento di intervenire.

Il nostro tema parla di movimento come "vizio che allunga la vita". Quanto può il movimento incidere sulla longevity articolare? Il movimento controllato è un alleato potentissimo. Dopo i quarant'anni in particolare, ma in realtà in ogni fase della vita, potenziamento muscolare e stretching sono fondamentali per prevenire le lesioni. Qui alla Conero Wellness vedo spesso come una muscolatura equilibrata permetta di convivere con piccole lesioni senza che diventino invalidanti. Se invece



un trauma minore non si risolve entro un paio di settimane, è consigliabile una valutazione specialistica con un esame diagnostico. Allenarsi con gradualità, guidati da professionisti qualificati, è una delle forme più efficaci di longevity articolare.

Quali attività considera più sicure ed efficaci per mantenere la spalla in salute? Per chi non ha patologie, il nuoto è un ottimo alleato: impegna la spalla con continuità, ma in un ambiente protetto. In palestra è importante evitare esercizi che sovraccaricano la cuffia dei rotatori o il capo lungo del bicipite, soprattutto negli sportivi amatoriali che hanno un passato di attività intensa: i tessuti, con gli anni, diventano più vulnerabili. In caso di tendinopatie, risultano molto utili esercizi mirati come le intrarotazioni, le extrarotazioni e il lavoro sugli abbassatori della testa dell'omero.

L'allenamento della forza è spesso temuto per il rischio di sovraccarichi. Qual è il suo ruolo reale? La forza, se calibrata, è una forma di prevenzione straordinaria. Non serve ricercare l'ipertrofia: è sufficiente mantenere un buon tono muscolare, adatto alla persona e alle sue condizioni. Allungamento e mobilità completano il lavoro, proteggendo l'articolazione da stress e compensi.

Dopo un infortunio o un intervento, quali sono gli elementi chiave per un recupero duraturo? Nelle prime settimane il percorso è soprattutto fisioterapico. Successivamente si introduce un potenziamento graduale: prima isometrico, poi con elastici. La terapia in acqua è molto utile: permette al braccio, spesso indebolito dall'ipotrofia post-chirurgica, di muoversi in un ambiente protetto. La combinazione tra lavoro "a secco" e lavoro in acqua offre risultati eccellenti.

Percorsi tecnici come il nostro Recovery in quali casi sono particolarmente indicati? Sono preziosi quando serve una progressione precisa, controllata e priva di rischi. Dopo traumi, interventi o in presenza di fragilità articolari, un percorso strutturato permette di tornare a muoversi con sicurezza, evitando sovraccarichi e favorendo un recupero solido.

Qual è il messaggio che vuole lasciare ai lettori della Conero Wellness? Chi frequenta la palestra sta già facendo molto per la propria salute. Il consiglio è continuare a ritagliarsi tempo per muoversi, anche con gli impegni di tutti i giorni. Con l'età diventa ancora più importante mantenere il tono muscolare, evitare sovraccarichi inutili e dedicare tempo allo stretching articolare. Una buona alimentazione e, quando indicato, un supporto integrativo per tendini e cartilagini completano il quadro. Il movimento — quello intelligente, costante e rispettoso del proprio corpo — rimane davvero il vizio migliore che possiamo concederci.

PRENDERSI CURA DEL GINOCCHIO

Intervista al **dott. Andrea Soccetti** -– Specialista in Ortopedia e Fisioterapia

Consapevolezza, costanza e recupero

Il ginocchio è una delle articolazioni più sollecitate del corpo umano. Ogni giorno sostiene il peso del corpo, assorbe carichi elevati durante la deambulazione, la corsa e il salto, e consente movimenti complessi indispensabili per l'attività sportiva e la vita quotidiana. Proprio per questa sua centralità funzionale, il ginocchio è anche una delle articolazioni più esposte a sovraccarico, dolore e usura nel tempo.

Lasciamo la parola al Dr. Andrea Soccetti per alcune importanti informazioni su come mantenere in salute questa articolazione, tra attività sportive e vita quotidiana.
Dal punto di vista anatomico, il ginocchio è un'articolazione "intermedia" che collega femore e tibia, con il contributo fondamentale della rotula. Non è una semplice cerniera: oltre alla flessione ed estensione, durante il movimento fisiologico avvengono micro-rotazioni e scivolamenti articolari che richiedono un equilibrio



estremamente preciso tra strutture ossee, legamenti, menischi e muscoli.
La stabilità del ginocchio non dipende solo dalle superfici articolari, ma soprattutto dall'integrità dei legamenti crociati e collaterali, dalla funzione dei menischi — che agiscono come veri e propri ammortizzatori — e dal controllo muscolare.
In particolare, il quadricipite femorale, la muscolatura ischio-crurale e i muscoli glutei svolgono un ruolo essenziale nel garantire stabilità dinamica e corretta distribuzione dei carichi. Quando questo equilibrio si altera, anche in modo minimo, il ginocchio tende a manifestare segni di sofferenza.
Lo stile di vita incide in modo determinante sulla salute del ginocchio. La sedentarietà riduce la forza muscolare e la capacità di controllo dell'articolazione, mentre un'attività fisica intensa ma non adeguatamente programmata può determinare sovraccarichi ripetuti, in particolare a carico della cartilagine articolare e dei tendini. Il ginocchio tollera poco sia l'assenza di stimoli sia gli eccessi improvvisi: necessita di movimento regolare, progressivo e ben distribuito nel tempo.
Un aspetto spesso sottovalutato è che il ginocchio non lavora mai in modo isolato. Fa parte di una catena funzionale che coinvolge anca, bacino e caviglia. Riduzioni della mobilità dell'anca, debolezza della muscolatura glutea o alterazioni dell'appoggio del piede possono modificare le forze che attraversano il ginocchio, aumentando il carico su specifici comparti articolari, come quello femoro-rotuleo o mediale. In questi casi il dolore rappresenta un segnale di adattamento scorretto, non la causa primaria del problema.
I primi segnali di sofferenza del ginocchio sono spesso subdoli. Il dolore può comparire inizialmente solo durante o dopo l'allenamento, per poi attenuarsi con il riposo. In altri casi si manifesta come rigidità, sensazione di gonfiore, perdita di fluidità nel movimento o lieve instabilità. Ignorare questi segnali significa consentire a piccoli squilibri funzionali di evolvere, nel tempo, in quadri clinici più complessi.
Il movimento, se correttamente impostato, rappresenta uno dei principali alleati della longevità articolare del ginocchio. L'allenamento di forza, il controllo neuromuscolare e il mantenimento di una buona mobilità articolare non servono solo a migliorare la performance sportiva, ma contribuiscono a mantenere la cartilagine nutrita, i legamenti reattivi e la muscolatura efficiente. Dopo i quarant'anni, in particolare, l'obiettivo non è ridurre l'attività fisica, ma migliorare la sua qualità.
In palestra, il lavoro sul ginocchio dovrebbe andare oltre il semplice potenziamento del quadricipite. È fondamentale rinforzare la muscolatura posteriore della coscia, i

glutei e il core, curare l'allineamento dell'arto inferiore durante esercizi come squat e affondi, e rispettare tempi adeguati di recupero. Un ginocchio forte non è solo un ginocchio muscoloso, ma un ginocchio ben controllato. Attività a basso impatto, come la cyclette, la camminata o l'allenamento in catena cinetica controllata, risultano particolarmente utili per mantenere il ginocchio in salute nel tempo. In presenza di dolore persistente, gonfiore ricorrente o sensazione di instabilità, è sempre consigliabile una valutazione specialistica prima di proseguire con l'attività fisica.

Anche la palestra ha un ruolo importante nella salute del ginocchio, evidenzia il Dr. Soccetti. Allenamenti guidati da Personal Trainer, ma anche effettuati con consapevolezza in autonomia, possono contribuire a mantenere sana l'articolazione a lungo termine.

Il ruolo della palestra e del trainer nella salute del ginocchio. La palestra rappresenta un ambiente privilegiato per la prevenzione e il mantenimento della salute del ginocchio, a condizione che l'allenamento venga svolto con macchine adeguate e sotto la guida di professionisti qualificati. Le attrezzature moderne consentono di lavorare in modo controllato, modulando carichi, angoli di movimento e progressione degli esercizi, riducendo il rischio di sovraccarico articolare. L'utilizzo di macchine che guidano il movimento permette di rinforzare in sicurezza la muscolatura che stabilizza il ginocchio, favorendo un lavoro equilibrato tra comparto anteriore e posteriore della coscia. Parallelamente, il lavoro mirato su glutei e core contribuisce a migliorare l'allineamento dell'arto inferiore e la distribuzione delle forze che attraversano l'articolazione. In questo contesto, il ruolo del trainer è centrale. Un istruttore preparato osserva il gesto motorio, corregge le esecuzioni e adatta carichi e progressioni alle caratteristiche individuali della persona, tenendo conto di età, livello di allenamento ed eventuali precedenti disturbi articolari. La personalizzazione dell'allenamento rappresenta uno degli elementi chiave per la longevità del ginocchio. Lavorare con carichi adeguati, rispettare i tempi di recupero e privilegiare la qualità del movimento consente di ottenere benefici duraturi senza stress eccessivi per l'articolazione. In questo senso, la palestra non è solo un luogo di allenamento, ma uno spazio di educazione al movimento e alla prevenzione. Prendersi cura del ginocchio significa adottare una visione a lungo termine. Allenarsi con consapevolezza, utilizzando strumenti adeguati e affidandosi a trainer competenti, permette di mantenere nel tempo forza, controllo e funzionalità articolare, trasformando il movimento in un vero investimento di salute e longevità.


Coming soon


LA BELLEZZA È CURA





PACINOTTILIFE

DIAGNOSI • RIABILITAZIONE • CURA



Nuova Audi Q3.
Movimento di avanguardia.

La terza generazione del **SUV** urbano della Casa dei quattro anelli si fa interprete di un viaggio in continua evoluzione: più **design**, **intelligenza** e **dinamicità** per conquistare ogni strada, in città e non solo. Merito di geometrie scolpite, interni **dotati di tecnologie come il palcoscenico digitale e avanzati sistemi di assistenza alla guida, tra cui il Trained Parking con autoapprendimento delle manovre. Per rendere anche la quotidianità avanguardia in movimento.**

Scopri di più nel nostro Showroom e su **audi.it**.

Gamma Audi Q3. Consumo di carburante (l/100 km) ciclo combinato (WLTP): 1,7 - 9,0. Emissioni CO_2 (g/km) ciclo combinato (WLTP): 39 - 205.
I valori indicativi relativi al consumo di carburante e alle emissioni di CO_2 e/o, in caso di modello ibrido plug-in, al consumo di energia elettrica, sono rilevati dal Costruttore in base al metodo di omologazione WLTP (Regolamento UE 2017/1151 e successive modifiche e integrazioni). I valori di emissioni CO_2 nel ciclo combinato sono rilevanti ai fini della verifica dell'eventuale applicazione dell'Ecotassa/Ecobonus, e relativo calcolo. Eventuali equipaggiamenti e accessori aggiuntivi, lo stile di guida e altri fattori non tecnici, possono modificare i predetti valori. Per ulteriori informazioni sui predetti valori, vi invitiamo a rivolgervi alle Concessionarie Audi e a consultare il sito audi.it. È disponibile gratuitamente presso ogni Concessionaria una guida relativa al risparmio di carburante e alle emissioni di CO_2, che riporta i valori inerenti a tutti i nuovi modelli di veicoli.

DOMINA S.P.A.
VIA PIRANI, 2 - 60131 ANCONA
http://www.audidomina.it/ - email: info@audidomina.it

DOMINA S.P.A.
VIA MAR BALTICO 67/69 - 63821 PORTO SANT'ELPIDIO
http://www.audidomina.it/ - email: info.pse@audidomina.it

DOMINA S.P.A.
VIA DON RETTAROLI, 9 - 60035 JESI
http://www.audidomina.it/ - email: info@audidomina.it

DOMINA S.P.A.
VIA ISCHIA, 365 - 63066 GROTTAMMARE
http://www.audidomina.it/ - email: info@audidomina.it





EVENTI CW 2026

EMOZIONI DA VIVERE INSIEME

di Romina Gambi, Silvia Gallegati e Alvaro Vinella

Per **Conero Wellness**, il 2026 è un anno di nuovi traguardi e buoni propositi da trasformare in realtà. Un percorso fatto di progetti concreti dedicati alla nostra community e a tutti coloro che cercano un luogo dove prendersi cura di sé, ritrovare energia e concedersi quel vizio prezioso che è il tempo per il proprio benessere fisico e mentale.

La nostra agenda eventi continua a crescere e a prendere forma con ancora più consapevolezza: accanto agli appuntamenti ormai consolidati – che desideriamo rendere sempre più speciali – stiamo lavorando a interessanti novità pensate per sorprendere, coinvolgere e offrire esperienze ancora più ricche. Ogni evento nasce con un obiettivo chiaro: creare occasioni di incontro, ispirazione e condivisione, trasformando il benessere in un'esperienza da vivere insieme.

Non si tratta solo di date in calendario, ma di momenti costruiti con cura, capaci di lasciare un segno e di accompagnare ciascuno in un percorso di crescita personale. Esperienze da vivere, ripetere e desiderare, perché il benessere non sia un'eccezione, ma un'abitudine. Anzi, un vizio buono da coltivare ogni giorno.
Nei prossimi articoli vi accompagneremo alla scoperta di ogni singolo evento: un racconto dedicato, per svelarne spirito, obiettivi e opportunità, così da permettervi di scegliere come e quando iniziare il vostro prossimo momento di benessere con noi.

MARZO ROSA

Alla **Conero Wellness**, marzo è un mese speciale. È il momento in cui tutto rallenta per lasciare spazio all'ascolto, alla consapevolezza e alla celebrazione dell'energia femminile. È il mese in cui ci si concede un vizio prezioso: quello di fermarsi, ascoltarsi e prendersi cura di sé, senza dover chiedere permesso.

L'edizione 2025 di **Marzo Rosa** lo ha dimostrato con forza: trenta giorni in cui il centro si è colorato di attività dedicate, incontri, scoperte e connessioni, pensati per accompagnare ogni donna verso la propria idea di benessere. In piscina, esperienze come **Aqua Amica** e **Aqua Therapy** hanno introdotto le partecipanti ad un allenamento sicuro e piacevole in un ambiente accogliente che ha reso l'esperienza positiva e adatta a tutti. Le **consulenze alimentari** hanno offerto piccole ma preziose indicazioni per ascoltare meglio il proprio corpo, mentre il **Pilates Reformer**, nelle sue tre varianti, ha permesso di sperimentare un lavoro mirato, capace di restituire forza e stabilità. Grande attenzione anche



all'allenamento della forza, con test **BioStrength** e percorsi su misura che hanno ricordato quanto sentirsi forti - fisicamente e mentalmente – sia un aspetto essenziale del benessere, in ogni fase della vita.
Accanto all'attività fisica, il mese si è arricchito di momenti esperienziali e relazionali: le lezioni di **Difesa Donna**, autentiche esperienze di consapevolezza e sicurezza; lo **Yoga in Rosa**, fluido e rigenerante; la coinvolgente **Conero Dance**, dove musica e movimento hanno acceso la sala di energia. Non sono mancati momenti più introspettivi, come la meditazione **Soul Balance**, dedicata all'equilibrio tra energia femminile e maschile, e appuntamenti conviviali come il **Pink Cocktail**, che ha unito informazione e socialità.
Il gran finale è stato, come sempre, la **Conero Pink Run**, la corsa–camminata patrocinata dal Comune di Ancona che ha colorato di rosa il percorso dal Passetto alla Lanterna Rossa e ritorno. Due ritmi – corsa e camminata – per un evento inclusivo, aperto a tutte, capace di portare il messaggio di **Marzo Rosa** anche fuori dalle mura del centro, lungo uno dei tratti più iconici della città.

Il **2026** conferma e rafforza questa direzione. **Marzo Rosa** continua a essere un progetto patrocinato dal Comune di Ancona e aperto alla cittadinanza, con attività gratuite e un calendario ancora più ricco di collaborazioni con imprese e professionisti del territorio. Accanto alle classi speciali e alle prove gratuite delle attività **Conero Wellness**, troveranno spazio laboratori creativi, consulenze di immagine e armocromia, momenti dedicati alla cura della pelle e alla scelta delle fragranze, incontri culturali e talk sulla salute femminile anche con il supporto della Loto OdV, impegnata nella lotta ai tumori femminili, che interverrà con un seminario speciale guidato dal ginecologo Prof. Ciavattini e dal senologo prof. Bianchelli.

Perché il benessere non è solo allenamento, ma anche bellezza, cultura, relazione e consapevolezza.
Marzo Rosa è questo: un invito a vivere il movimento, la prevenzione e la cura di sé come un piacere quotidiano. Un piccolo grande vizio che, coltivato insieme, diventa forza, comunità e – perché no – un modo concreto per allungare la vita.



DIFESA DONNA

Avviamento alle tecniche di protezione personale dedicate alle donne per acquisire strumenti utili a prevenire e affrontare minacce sul piano verbale, emotivo e fisico.

I TUOI COLORI

La consulente d'immagine Manola Canonici guida le partecipanti, in sedute individuali, verso la scoperta dei colori e degli stili più adatti a ciascuna, con il supporto delle tecniche di armocromia.

PILATES E PAVIMENTO PELVICO

Sessione di pilates dedicata al rinforzo del pavimento pelvico con esercizi che mirano a migliorare sostegno, stabilità lombo-pelvica e consapevolezza a scopo preventivo, fondamentale per il benessere femminile.

PINK HYROX

Evento Hyrox al femminile che unisce allenamento funzionale, resistenza e lavoro metabolico, per esaltare forza e performance, adatto a tutti i livelli di preparazione.

HIMBA: ALL'ORIGINE DELLA NOSTRA IDENTITÀ

Scopriamo insieme alla nostra relatrice Carla Brandi il percorso HIMBA, un viaggio di consapevolezza per comprendere come nasce la relazione madre-bambino e come, da quel legame, prende forma il senso di sé, delle emozioni, della visione del mondo: la nostra identità.

DISEGNA LA TUA CRESCITA

Un appuntamento con il mental coach Fabrizio Cantarini dedicato a chi desidera conoscersi più a fondo, affrontare i propri blocchi e acquisire strumenti pratici per valorizzare il potenziale e orientare la propria crescita personale.

PINK BEAUTY CARE

Come prendersi cura della propria pelle? Il centro estetico Beautyque propone esperienze individuali dedicate alla corretta pulizia del viso, per apprendere tecniche efficaci e scegliere i prodotti più adatti a mantenere la pelle sana, luminosa e curata.

CONERO PINK RUN

Appuntamento iconico del Marzo Rosa Conero Wellness, **la Pink Run dal Monumento al Porto e ritorno**. Due ritmi, corsa e camminata, per rendere la mattinata piacevole e imperdibile per tutti!

PINK BEAUTY TOUCH

Rilassare i muscoli, stimolare la circolazione e donare naturale luminosità alla pelle: si può fare con un corretto auto-massaggio al viso! Scopri le tecniche con appuntamenti individuali presso il centro estetico Beautyque.

RELAZIONI DISTRUTTIVE

Incontro con la **Dr.ssa Annamaria Mandese**, psicologo e psicoterapeuta psicoanalitico, dedicato al tema delle "Relazioni distruttive" per comprenderne le dinamiche e acquisire strumenti utili ad affrontarle con maggiore consapevolezza e tutela di sé.

SEGUI IL SOGNO DELLA BALENA

Inaugurazione dell'esposizione di Andrea Agostini, artista poetico che trasmette una delicata ma intensa energia romantica attraverso i suoi capolavori che racconterà l'ispirazione dietro le sue opere e come perseguire "il sogno" nella vita di tutti i giorni.

APRILE BLU

Se marzo è stato il tempo dell'ascolto al femminile, aprile è diventato il mese in cui anche gli uomini si sono concessi un gesto prezioso: quello di prendersi cura di sé. Alla **Conero Wellness**, **Aprile Blu** è nato con questo intento: incoraggiare gli uomini a riscoprire la cura personale come gesto di forza, non di debolezza. Un invito a vivere lo sport non solo come performance, ma come equilibrio tra energia, consapevolezza e relazione.

L'edizione 2026 ha raccolto questa visione in un programma ricco e coinvolgente, capace di esplorare le diverse sfaccettature della forza. Dalle classi di Pilates Reformer e Chair agli allenamenti dedicati allo sviluppo della forza e alla valutazione del proprio potenziale con le tecnologie Technogym, ogni esperienza ha contribuito a migliorare performance, equilibrio e benessere.

A scandire il mese sono stati anche gli appuntamenti più dinamici, come il **Blu Hyrox** e il **Blu Skill & Taste**, una serata che ha unito la sfida della **Skill Race** a un momento di convivialità e gusto. Perché la performance non si misura soltanto nei risultati, ma anche nella capacità di condividere esperienze e creare relazioni. Accanto all'allenamento hanno trovato spazio momenti dedicati alla nutrizione e alla cura personale. I **Blu Nutrition Corner** hanno offerto consulenze mirate per sostenere energia e benessere attraverso l'alimentazione, mentre gli incontri di skin care al maschile, hanno accompagnato i partecipanti alla scoperta di semplici gesti quotidiani per prendersi cura di sé e piacersi di più. **Aprile Blu 2026** ha





guardato anche alla crescita personale e alla dimensione culturale. L'incontro con il mental coach è stato un'occasione per approfondire la conoscenza di sé e valorizzare il proprio potenziale, mentre l'incontro con l'artista ha offerto uno spazio di ispirazione e creatività. Non sono mancate esperienze nella natura, come Conero Vibes e appuntamenti dedicati allo stile e alle passioni, dal Barber Shop all'evento realizzato con Audi.

Aprile Blu 2026 è stato così: un mese vissuto intensamente, in cui ogni uomo ha potuto esprimere la propria forza in modi diversi. Un percorso fatto di allenamento, scoperta e momenti condivisi, che ha lasciato una sensazione comune: sentirsi più forti, più consapevoli, più presenti.

BLU SKIN CARE

Brevi incontri per guidare i partecipanti **alla scoperta di semplici gesti quotidiani** per proteggere e mantenere la pelle sana anche dopo la rasatura, consigliando prodotti e routine adatte alle esigenze maschili.

BLU BARBER SHOP

Uno spazio dedicato alla cura dell'immagine maschile insieme a **Rino**, coiffeur di Ancona, con focus sulla barba. Durante l'evento verranno condivisi consigli pratici su taglio, stile e manutenzione per valorizzare il proprio look con attenzione e professionalità.

BLU PARTY GAME

Creatività, gioco astuzia, intuito e bluff. **Un'esperienza di gioco dinamica** dove osservare gli altri, rischiare al momento giusto e divertirsi insieme, **riscoprendo il valore del gioco** come sfida condivisa e occasione di socialità.

IL SOGNO DELLA BALENA

Incontro con **Andrea Agostini**, artista poetico capace di trasmettere attraverso le sue opere un'intensa e raffinata energia creativa. Racconterà il percorso e l'ispirazione che guidano il suo lavoro. A seguire aperitivo insieme.

BLU HYROX

Evento Hyrox dedicato agli uomini. Un format pensato per mettere alla prova forza, determinazione e performance, aperto a partecipanti di ogni livello di preparazione.

BLU SKILL & TASTE

Serata che unisce energia e convivialità: si inizia con la Skill Race, una gara dinamica di forza, resistenza e spirito di squadra in cui mettersi alla prova. A seguire, un momento "gustoso" con il **personal chef Simone Rossetto**.

BLU TOUCH CARE

Un momento di relax e cura al maschile: un'operatrice **Beautyque** eseguirà un massaggio a viso, collo, spalle e cuoio capelluto, per sciogliere tensioni, alleviare lo stress e favorire il benessere della muscolatura.

CONERO VIBES

Una passeggiata lungo il sentiero per Pian Grande sul Monte Conero, partendo dalla frazione del Poggio, con breve sosta di meditazione al Belvedere Nord. Un'esperienza immersiva nel bosco di lecci e pini, con splendida vista sulla Baia di Portonovo.

BLU DRIVING EXPERIENCE

Appuntamento esclusivo con **Audi Domina**, con presentazione e test-drive della nuova gamma Hybrid. Un incontro tra il mondo del benessere e quello dell'automotive, all'insegna dell'eleganza e della performance.

DISEGNA LA TUA CRESCITA

Un incontro con il mental coach Fabrizio Cantarini dedicato a chi desidera approfondire la conoscenza di sé, sciogliere i propri blocchi interiori e acquisire strumenti pratici per valorizzare il proprio potenziale.



Preparati a un'**esperienza di guida coinvolgente**, anche fuoristrada, grazie alla **trazione integrale quattro** e alle **sospensioni pneumatiche adattive** delle Nuove Q5 e Q5 Sportback. L'innovativa **Premium Platform Combustion** e le motorizzazioni **mild-hybrid plus**, inoltre, garantiscono il perfetto **equilibrio tra sportività ed efficienza**, capace di guidarti verso la tua prossima meta, qualunque essa sia.

Scoprila nel nostro Showroom e su **audi.it**

Gamma Audi Q5. Consumo di carburante (l/100km) ciclo combinato (WLTP): 5,9 - 8,8. Emissioni CO_2 (g/km) ciclo combinato (WLTP): 148 - 199.
I valori indicativi relativi al consumo di carburante e alle emissioni di CO_2 e/o, in caso di modello ibrido plug-in, al consumo di energia elettrica, sono rilevati dal Costruttore in base al metodo di omologazione WLTP (Regolamento UE 2017/1151 e successive modifiche e integrazioni). I valori di emissioni CO_2 nel ciclo combinato sono rilevanti ai fini della verifica dell'eventuale applicazione dell'Ecotassa/Ecobonus, e relativo calcolo. Eventuali equipaggiamenti e accessori aggiuntivi, lo stile di guida e altri fattori non tecnici, possono modificare i predetti valori. Per ulteriori informazioni sui predetti valori, vi invitiamo a rivolgervi alle Concessionarie Audi e a consultare il sito audi.it. È disponibile gratuitamente presso ogni Concessionaria una guida relativa al risparmio di carburante e alle emissioni di CO_2, che riporta i valori inerenti a tutti i nuovi modelli di veicoli.

DOMINA S.P.A.
VIA PIRANI, 2 - 60131 ANCONA
http://www.audidomina.it/ - email: info@audidomina.it

DOMINA S.P.A.
VIA DON RETTAROLI, 9 - 60035 JESI
http://www.audidomina.it/ - email: info@audidomina.it

DOMINA S.P.A.
VIA MAR BALTICO, 67/69 - 63822 PORTO SANT'ELPIDIO
http://www.audidomina.it/ - email: info.pse@audidomina.it

DOMINA S.P.A.
VIA ISCHIA, 365 - 63066 GROTTAMMARE
http://www.audidomina.it/ - email: info@audidomina.it

VIVI100

C'è un'idea che attraversa tutto il 2026 della **Conero Wellness**: il benessere non è una rinuncia, ma un piacere. Un vizio buono, quotidiano, capace di allungare la vita e renderla più piena. A rappresentare questa visione è stato **Vivi100**, il progetto simbolo dell'anno dedicato alla longevità. Non un semplice calendario di eventi, ma un percorso aperto alla città per raccontare come vivere più a lungo significhi soprattutto vivere meglio, attraverso il movimento, la prevenzione, le relazioni e una maggiore consapevolezza delle proprie scelte quotidiane.

Nel mese di giugno, **Conero Wellness** è diventata un punto di incontro per persone di ogni età, con attività gratuite, esperienze e momenti di approfondimento dedicati alle diverse dimensioni del benessere: salute fisica, equilibrio mentale, benessere emozionale e relazione. La scoperta dell'età biologica può essere presa come punto di partenza, con l'utilizzo della **Wellness Checkup**. L'esperienza è stata arricchita dalle **consulenze Smart Nutrition**, dedicate al ruolo dell'alimentazione nel sostenere energia e vitalità oltre che dalle sessioni di Pilates Reformer e Pilates Chair, che hanno mostrato come forza, mobilità e controllo siano elementi fondamentali per mantenersi attivi nel tempo.

Accanto al corpo, **Vivi100** ha dato spazio alla mente e all'equilibrio interiore. Lo **Yoga della Risata**, la **Coerenza Cardiaca** e l'**incontro Armonia e Longevità** hanno accompagnato i partecipanti alla scoperta di strumenti semplici per gestire lo stress, migliorare la qualità della vita e ritrovare maggiore connessione con sé stessi. Anche





la **Back School Experience** ha offerto un momento di consapevolezza dedicato al benessere della schiena e alle corrette abitudini quotidiane. La longevità è stata raccontata anche attraverso lo stile di vita: dallo **showcooking Healthy Cooking**, dedicato a una cucina sana e consapevole, all'**incontro "Alimentazione, salute e benessere del pianeta"**, che ha approfondito il legame tra scelte personali, prevenzione e sostenibilità ambientale.

Non sono mancati momenti dedicati alla natura e alla relazione, come **Sensazioni dal Bosco**, un'esperienza immersiva tra respiro, movimento e ascolto, e gli appuntamenti **Ordini Senza Frontiere** e **Conero Senza Frontiere**, che hanno trasformato il movimento in un'occasione di gioco, condivisione e appartenenza alla community **Conero Wellness**. Ad accompagnare il progetto, una serie di **podcast** con i professionisti protagonisti degli incontri ha permesso di approfondire i temi della longevità anche oltre gli appuntamenti dal vivo, creando un patrimonio di conoscenze accessibile a tutti. **Vivi100** si conferma così molto più di un evento: è un invito a costruire oggi il proprio benessere di domani. **Perché il vizio più bello, quello che davvero allunga la vita, è scegliere ogni giorno di prendersene cura.**

CONERO SENZA FRONTIERE

Quando lo sport diventa gioco, squadra e identità

Quattro edizioni, quattro giornate indimenticabili, un unico spirito: quello della nostra community. **Conero Senza Frontiere** nasce per celebrare l'energia, la leggerezza e il senso di appartenenza che da vent'anni caratterizzano la **Conero Wellness**. Una sfida sportiva, sì, ma soprattutto una festa: **un'occasione per ritrovarsi, per conoscersi, per scoprire quanto il movimento possa unire e divertire**.

L'idea è semplice e geniale allo stesso tempo: **trasformare lo sport in un gioco a squadre**, colorato, inclusivo, dove ogni team rappresenta una delle spiagge iconiche di **Ancona**. Dalla Vela a Portonovo, dal Passetto a Mezzavalle, ciascuna squadra incarna un pezzo di territorio, un carattere, un immaginario. Il risultato? Un evento che profuma d'estate, di mare e di quella complicità spontanea che nasce quando si condivide qualcosa di bello.

In tutte le edizioni le vittorie sono andate a formazioni che hanno saputo unire al meglio entusiasmo, spirito competitivo e grande gioco di squadra: Sassi Neri nel 2023, Mezzavalle nel 2024, La Vela nel 2025 fino a quella di quest'anno conquistata da **Spiaggia Urbani**. Ma più che le classifiche, quello che resta è l'atmosfera. È il sorriso di chi si mette in gioco. L'energia contagiosa che riempie il centro in ogni fase della competizione. Le prove sono pensate per far divertire e, allo stesso tempo, esaltare le caratteristiche della **Conero Wellness**: forza, agilità, resistenza, coordinazione.





Ma ciò che le rende davvero speciali è l'approccio. Qui la competizione non divide, ma unisce. Diventa un modo per conoscersi, per scoprire lati nuovi dei compagni di allenamento, per creare legami che vanno oltre la singola giornata.

Conero Senza Frontiere è anche un piccolo omaggio alla nostra città. Nel richiamare le spiagge più amate di **Ancona**, celebriamo il territorio, la sua bellezza e l'identità che condividiamo ogni giorno con le persone che frequentano il centro. È un modo per dire che **Conero Wellness** non vive solo nel centro sportivo, ma appartiene a un tessuto fatto di luoghi, storie, persone ed emozioni.

Dopo quattro edizioni sempre più partecipate, l'evento è ormai diventato un appuntamento atteso. Un momento in cui la nostra community si mostra per quella che è: viva, affiatata, piena di entusiasmo. Un'energia che racconta meglio di qualsiasi parola chi siamo, e perché, dopo vent'anni, continuiamo a crescere insieme.

ORDINI SENZA FRONTIERE

Energia, squadra e benessere oltre la professione

A maggio 2025, **avvocati**, **commercialisti** e **ingegneri** sono usciti dagli studi professionali e si incontrano in un contesto diverso, fatto di movimento, gioco e spirito di squadra: nasce **Ordini Senza Frontiere**, un evento che interpreta un aspetto importante della filosofia **Conero Wellness**: il benessere come leva di crescita personale e professionale. Non è stata una semplice giornata di gare, ma un'esperienza condivisa in cui professionisti di settori diversi si sono messi in gioco — fisicamente e relazionalmente — per superare confini generazionali, stimolare nuove connessioni e riscoprire il valore della collaborazione.

Questa è l'idea originaria e il modello portato avanti anche quest'anno: le squadre, composte da generazioni diverse, rappresentano un piccolo ecosistema professionale: esperienza, visione, innovazione e pragmatismo si incontrano.
Le sfide alternano resistenza, coordinazione, strategia e sincronizzazione. Ogni prova è pensata per far emergere non solo la performance individuale, ma soprattutto la capacità di ascoltarsi, sostenersi e lavorare insieme in un clima coinvolgente, dinamico, autentico. Si respira entusiasmo, si condividono sorrisi, si celebra l'impegno. La competizione è sana, motivante, costruttiva. Perché qui vincere significa anche migliorarsi. **Ordini Senza Frontiere** lancia un messaggio chiaro: la performance professionale passa anche dalla qualità della propria energia. Allenarsi non è solo una questione estetica o sportiva. È una scelta strategica. Un corpo allenato sostiene una mente lucida. Una postura consapevole migliora concentrazione e presenza. Una buona condizione fisica aiuta a gestire stress e carichi decisionali.





In un mondo professionale sempre più complesso e interconnesso, prendersi cura del proprio benessere diventa parte integrante della propria identità lavorativa.
Non è un caso che accanto alle gare trovino spazio attività dedicate al wellness: **Pilates**, **Reformer**, **valutazioni posturali** e **check-up funzionali**. Strumenti concreti per conoscere il proprio stato di forma e iniziare – o consolidare – un percorso di miglioramento.

Fare rete, muovendosi

La vera innovazione dell'evento è questa: **creare networking attraverso l'esperienza**. Non un biglietto da visita scambiato in modo formale, ma una mano tesa durante una prova, un incoraggiamento a bordo campo, una strategia costruita insieme. Le relazioni nascono in modo naturale, autentico e spesso più profondo di quanto accada in un contesto tradizionale.
Muoversi insieme abbatte barriere. Allenarsi insieme costruisce fiducia. Condividere una sfida crea connessione. Ed è proprio questa l'essenza di **Ordini Senza Frontiere**: dimostrare che il benessere non è solo un obiettivo individuale, ma un valore collettivo capace di generare crescita, collaborazione e nuove opportunità. Perché, anche nelle professioni più strutturate, il movimento resta la chiave: allenarsi è il primo passo per continuare ad evolvere e stare bene — dentro e fuori dal lavoro.




ROX

HYROX

LA SFIDA CHE ACCENDE LA COMMUNITY

di Davide Chiesi e Noemi Petraccini

La nuova frontiera del fitness competitivo

Alla **Conero Wellness**, il fitness diventa una sfida globale: quella di **HYROX**, la disciplina che unisce resistenza, forza e determinazione in un percorso di preparazione atletica completo. HYROX non è solo un allenamento, ma un'esperienza che forgia corpo e mente, trasformando ogni seduta in un passo concreto verso il miglioramento della propria forma fisica e verso le gare. Qui la passione si unisce alla performance, e ogni atleta impara a conoscere i propri limiti per superarli insieme a una squadra.

Cos'è HYROX

HYROX è la competizione che sta conquistando il mondo del fitness. Nata in Germania nel 2017, combina otto frazioni di corsa da 1 km con otto esercizi funzionali ad alta intensità, dando vita a una formula che mette alla prova resistenza, forza e concentrazione. Ogni esercizio coinvolge tutto il corpo, stimolando capacità complementari e costruendo una base atletica solida: forza esplosiva, resistenza cardiovascolare, equilibrio e gestione della fatica.

Gli 8 esercizi della sfida:

Ski Erg – simulazione sci di fondo, potenza e resistenza di spinta
Sled Push – spinta della slitta, esplosività e forza massimale
Sled Pull – traino della slitta, controllo e stabilità
Burpee Broad Jumps – resistenza dinamica e gestione del ritmo
Rowing – potenza di trazione e capacità aerobica
Farmer Carry – forza di presa e core stability
Sandbag Lunges – controllo del carico e resistenza muscolare
Wall Balls – potenza, precisione e coordinazione

La preparazione HYROX alla Conero Wellness



Affrontare una gara HYROX richiede una preparazione mirata, progressiva e strutturata. Alla **Conero Wellness**, i programmi e la preparazione specifica per HYROX accompagnano ogni atleta — dal principiante al più esperto — in un percorso di crescita continua e misurabile. Gli allenamenti, condotti da **istruttori certificati HYROX Academy**, integrano corsa, esercizi funzionali e lavoro tecnico sulla gestione delle transizioni tra le stazioni. Ogni seduta è studiata per migliorare la capacità aerobica, potenziare la forza funzionale e ottimizzare la resistenza mentale, elementi fondamentali per affrontare la competizione con sicurezza e lucidità. La preparazione segue cicli di potenziamento, endurance e simulazioni di gara, riproducendo il ritmo e la struttura reali della competizione. Allenarsi per HYROX alla **Conero Wellness** significa sviluppare una condizione atletica completa, capace di sostenere la fatica, mantenere la concentrazione e gestire l'intensità di ogni fase di gara.

Un gruppo, una squadra, un obiettivo comune

La vera forza della **Conero Wellness** è il gruppo HYROX dedicato, un team che trasforma la fatica individuale in un'energia collettiva. Allenarsi insieme significa condividere strategie, incoraggiarsi e migliorare la performance grazie alla motivazione reciproca. Ogni partecipante viene seguito nella propria progressione, ma il lavoro di squadra crea quel valore aggiunto che si percepisce in gara: spirito

di gruppo, sostegno e determinazione comune verso l'obiettivo. **Il gruppo HYROX Conero Wellness è più di una squadra**: è una community che cresce allenamento dopo allenamento, unita dalla passione per la sfida e dalla voglia di migliorarsi insieme.

Verso le gare HYROX 2026

La **Conero Wellness** è punto di riferimento per la partecipazione del gruppo HYROX alle principali tappe italiane del circuito 2026:

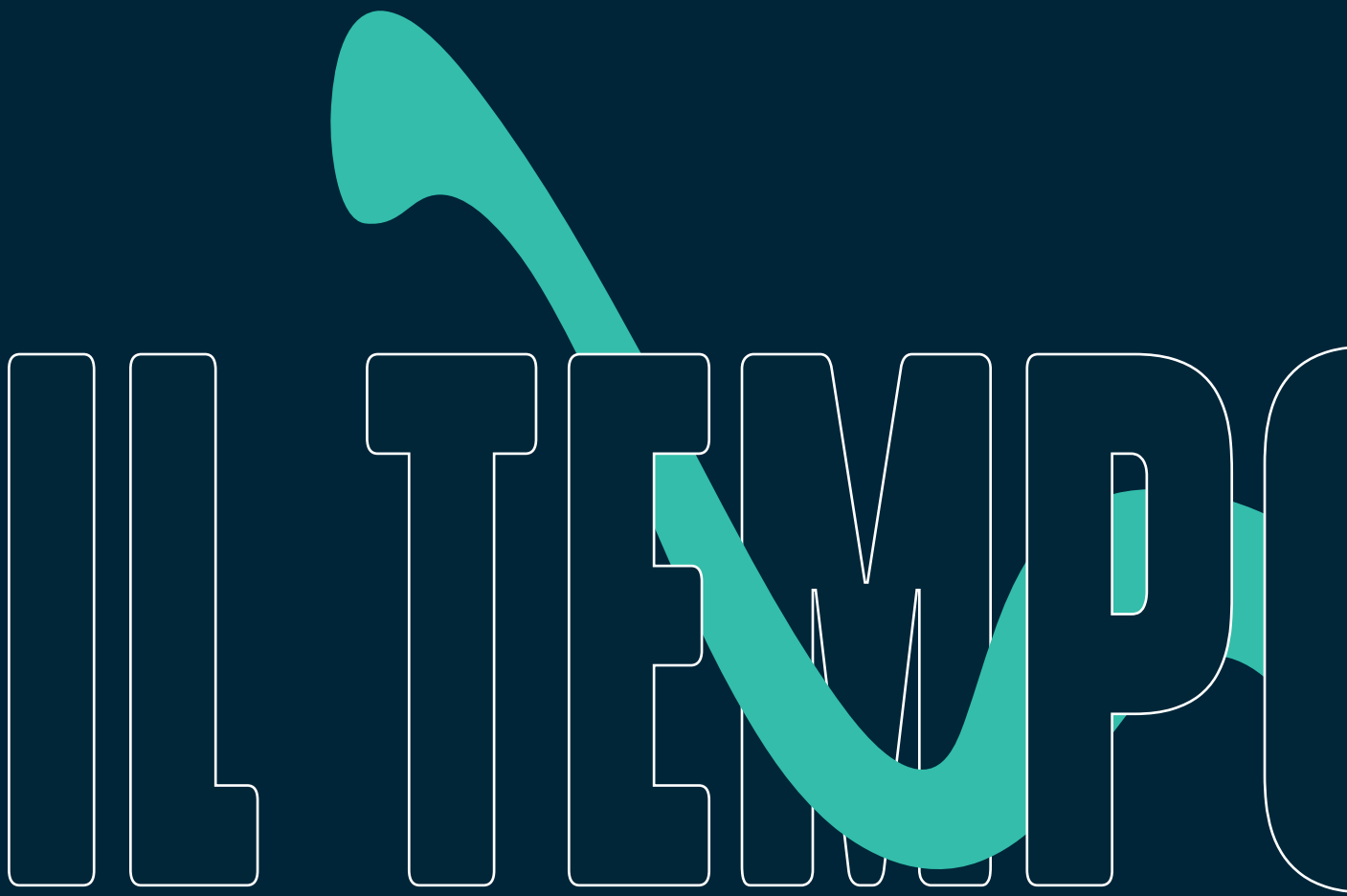
HYROX Torino – 30 gennaio / 1 febbraio 2026
HYROX Bologna – 4 / 5 aprile 2026
HYROX Rimini – 29 / 31 maggio 2026

Queste competizioni rappresentano il traguardo naturale del percorso HYROX **Conero Wellness**: mesi di allenamento, crescita e preparazione che trovano il loro culmine nella gara. Partecipare come gruppo significa pianificare insieme allenamenti mirati, simulazioni di gara, strategie di staffetta o di coppia, e vivere l'evento come una vera esperienza di squadra. Ogni tappa sarà un'occasione per misurare la propria evoluzione atletica e condividere la soddisfazione del risultato ottenuto attraverso costanza, impegno e spirito collettivo.

Sfida te stesso. Allena corpo e mente. Vivi l'esperienza.

Scegliere HYROX con la **Conero Wellness** significa intraprendere un percorso che unisce allenamento, preparazione e obiettivi concreti. Ogni sessione ti renderà più forte, più resistente e più consapevole delle tue capacità. Alla **Conero Wellness**, HYROX non è solo un allenamento: è passione, metodo e crescita. Unisciti al gruppo HYROX, allenati con costanza e preparati a vivere la gara con determinazione e spirito di squadra. Il prossimo traguardo con **Conero Wellness** ti aspetta. Preparati con noi a raggiungerlo.


ROX


IL TEMPO


OPER SÉ

Il tempo per sé

IL VIZIO DI RICREARSI

di Alberto Vinella e Romina Gambi

Viviamo immersi in un flusso continuo di stimoli, impegni e aspettative. A volte ci si sente in balìa degli eventi e rimane poco spazio all'ascolto di ciò che accade davvero dentro di noi. In questo contesto, "viziarsi" prendendo del tempo per sé non è un gesto egoistico, ma una scelta di equilibrio e consapevolezza. È da questa visione che nasce l'attenzione di **Conero Wellness** verso tutte quelle pratiche che aiutano a **ricentrarsi**, rallentare e ritrovare una connessione autentica con il proprio corpo e la propria interiorità.

Lo **yoga** rappresenta uno dei primi spazi in cui questa ricerca prende forma. Le pratiche proposte all'interno di **Conero Wellness** offrono momenti dedicati all'ascolto, alla presenza e alla qualità del movimento. Che si tratti di una lezione più dolce o di una pratica più fluida, lo yoga diventa un tempo sospeso dal ritmo quotidiano, un'occasione per sciogliere le tensioni accumulate e ritrovare una sensazione di armonia e stabilità.

Accanto allo yoga si inseriscono gli incontri di meditazione **"Ri-conoscerti"**, momenti guidati di introspezione e condivisione. Non serve esperienza, né un obiettivo da raggiungere: solo la disponibilità a fermarsi e osservare. Questi appuntamenti nascono per offrire uno spazio protetto, lontano dal rumore esterno,





in cui imparare a conoscersi meglio e a coltivare una maggiore consapevolezza di sé, in un clima accogliente e privo di giudizio.

All'interno di questo percorso trova spazio anche **Plana**, una disciplina che invita a tornare all'essenziale attraverso il movimento. L'attenzione alla postura, alla qualità del gesto e alla percezione del corpo rende Plana un'esperienza profonda, capace di favorire stabilità fisica e mentale. È un lavoro silenzioso e preciso, che accompagna le persone a sviluppare maggiore controllo, equilibrio e presenza, portando benefici che si riflettono anche nella vita quotidiana.
Alla **Conero Wellness**, il benessere non è mai un concetto astratto o distante.
È una pratica concreta, fatta di scelte quotidiane, di spazi dedicati e di momenti in cui concedersi il permesso di rallentare. Ricentrarsi, oggi, significa imparare a stare meglio dentro la propria vita, con maggiore presenza, equilibrio e qualità. Ed è forse questo il vero allenamento più prezioso.

IL DESIGN NON È UN LUSSO, È UN DIRITTO



Il **Design** è un **Diritto.** Garantirlo richiede un **Metodo:**

abitativo®

PIERDOMINICI CASA





PT Hub

CONNESSIONE TRA PERFORMANCE, CONSAPEVOLEZZA E METODO CW

di Valentina Berluti

Un hub è molto più di un semplice centro: è un punto di convergenza, un luogo dove energie diverse si incontrano, si connettono e si amplificano reciprocamente. È proprio questo il cuore dello studio personal di **Conero Wellness**, che si affaccia sul lungomare di Senigallia. Qui ogni dimensione del benessere trova il suo spazio naturale: il movimento consapevole, il rinforzo muscolare, programmi personalizzati e l'ascolto profondo del corpo. Non offriamo singole sessioni di allenamento, ma un'esperienza integrata dove tu sei al centro di tutto: ogni esercizio è parte di un percorso più ampio, ogni movimento ha un senso preciso e ogni tuo progresso viene seguito con attenzione.

Due Anime, Un Unico Ecosistema

Le nostre attività si sviluppano in due sale distinte: SKILL, dedicata alla performance e al potenziamento con attrezzi innovativi come gli SKILL RUN, e SOUL, lo spazio del movimento consapevole, dove eleganti REFORMER DELUXE e CHAIR creano l'ambiente ideale per il metodo Pilates. I percorsi che proponiamo integrano performance e consapevolezza: da un lato il progresso misurabile e il miglioramento atletico, dall'altro il controllo profondo e l'ascolto di sé. L'obiettivo? Risultati che vanno ben oltre l'aspetto estetico, migliorando postura, equilibrio e qualità della vita quotidiana.

Pilates Hub: Il Nuovo Ecosistema

Con l'arrivo del REFORMER DELUXE e della CHAIR, il centro ha acquisito una nuova identità: PILATES HUB, un concept innovativo che rappresenta un vero ecosistema di trasformazione. Qui il metodo Pilates viene praticato nella sua forma più completa, utilizzando i tre strumenti fondamentali della disciplina: il tappetino (matwork), il reformer e la chair. Un viaggio dall'energia interiore alla forza fisica, guidato da professionisti specializzati.

Consapevolezza e Performance: Due Facce della Stessa Medaglia

Viviamo in un'epoca in cui consapevolezza e performance sembrano contrapporsi: da un lato la ricerca interiore, dall'altro il risultato concreto. Nel nostro hub scoprirai che invece si completano perfettamente. La vera performance nasce dalla consapevolezza: conoscere il tuo corpo, comprenderne limiti e potenzialità, muoverti con intenzione. Solo così puoi raggiungere obiettivi ambiziosi in modo sostenibile, rispettando te stesso. I nostri professionisti ti accompagnano passo dopo passo in questo percorso di scoperta, aiutandoti a esplorare il tuo potenziale e a sfidare i tuoi limiti con intelligenza.

Il Tuo Benessere come Ecosistema

In un hub, ogni connessione conta: tra corpo e mente, tra movimento e intenzione, tra chi sei oggi e chi puoi diventare domani. Qui il benessere non è una meta da raggiungere, ma un ecosistema vivo che evolve con te, giorno dopo giorno. Benvenuto nel tuo hub. Benvenuto a casa.



REFORM4

di Valentina Berluti

Quattro attrezzi, quattro persone, un unico flusso di movimento

Un nome non è mai solo un'etichetta. **REFORM4** nasce dall'incontro preciso di tre idee: il Reformer, l'attrezzo Pilates che dà il ritmo all'intero circuito; la forma, il risultato concreto che ogni persona costruisce su di sé settimana dopo settimana; e il 4, che non è solo un numero ma una scelta, quella di tenere il gruppo piccolo abbastanza da garantire attenzione vera, presenza reale, progressione misurabile.

Nei grandi centri fitness si allena in massa. Qui si allena con precisione. **REFORM4** nasce da una domanda semplice: come si ottiene il massimo da uno spazio ridotto, con poche persone, senza rinunciare alla varietà, alla qualità del movimento e alla presenza di un coach? La risposta è il circuito a stazioni. Quattro attrezzi Pilates e funzionali disposti nello spazio in modo che ogni persona lavori simultaneamente su un attrezzo diverso, ruotando ogni round. Il coach non dimostra e poi osserva da lontano, gestisce, corregge, motiva. Con quattro persone lo può fare davvero.





1. **Reformer**: Il cuore del metodo Pilates. Il carrello scorrevole permette un lavoro in resistenza progressiva su tutto il corpo, con particolare attenzione alla catena posteriore, all'allungamento attivo e al controllo del core. Versatile, preciso, adattabile a qualsiasi livello.
2. **Tower**: Sistema verticale a molle che consente esercizi di stabilizzazione, apertura del torace, mobilità della colonna e rinforzo dei muscoli profondi. Ideale per chi lavora molte ore seduto o ha necessità posturali specifiche. Il lavoro sulla Tower è rieducativo senza essere mai noioso.
3. **Chair**: La stazione più sfidante per l'equilibrio. La Pilates Chair richiede controllo, concentrazione e stabilità, allena la propriocezione, attiva il core in modo profondo e sviluppa la forza funzionale degli arti inferiori in posizioni non convenzionali.
4. **Kinesis**: Il sistema a cavi liberi di Technogym permette movimenti tridimensionali che replicano i gesti della vita reale. Non c'è un piano fisso di movimento: il corpo è libero di esprimere la propria forza in tutte le direzioni, allenando coordinazione, potenza e fluidità motoria insieme.

REFORM4 non è un allenamento ad alta intensità nel senso convenzionale. È un allenamento ad alta qualità dove ogni esercizio ha uno scopo preciso e ogni stazione lavora su un aspetto diverso della condizione fisica. Il risultato è un miglioramento reale e misurabile in tutte le componenti del benessere corporeo.



- Forza funzionale: Ogni stazione sviluppa forza in contesti di movimento reale. Non si isola un muscolo,si allena il corpo a muoversi con potenza e controllo.
- Mobilità articolare: Reformer e Tower lavorano in allungamento attivo. Ogni sessione migliora il range di movimento senza mai forzare.
- Core profondo: Il Pilates attiva la muscolatura stabilizzatrice che le macchine tradizionali non raggiungono. La Chair in particolare è imbattibile per l'attivazione del centro.
- Postura: Il lavoro sulla Tower rieduca la colonna e apre il torace. In poche settimane si notano cambiamenti nel modo di stare in piedi e di muoversi.
- Coordinazione: Il Kinesis allena il sistema nervoso tanto quanto i muscoli. La libertà tridimensionale del movimento migliora la qualità motoria globale.
- Metabolismo attivo: La struttura a circuito mantiene alta la frequenza cardiaca pur lavorando sulla qualità. Forza e cardio nello stesso allenamento.

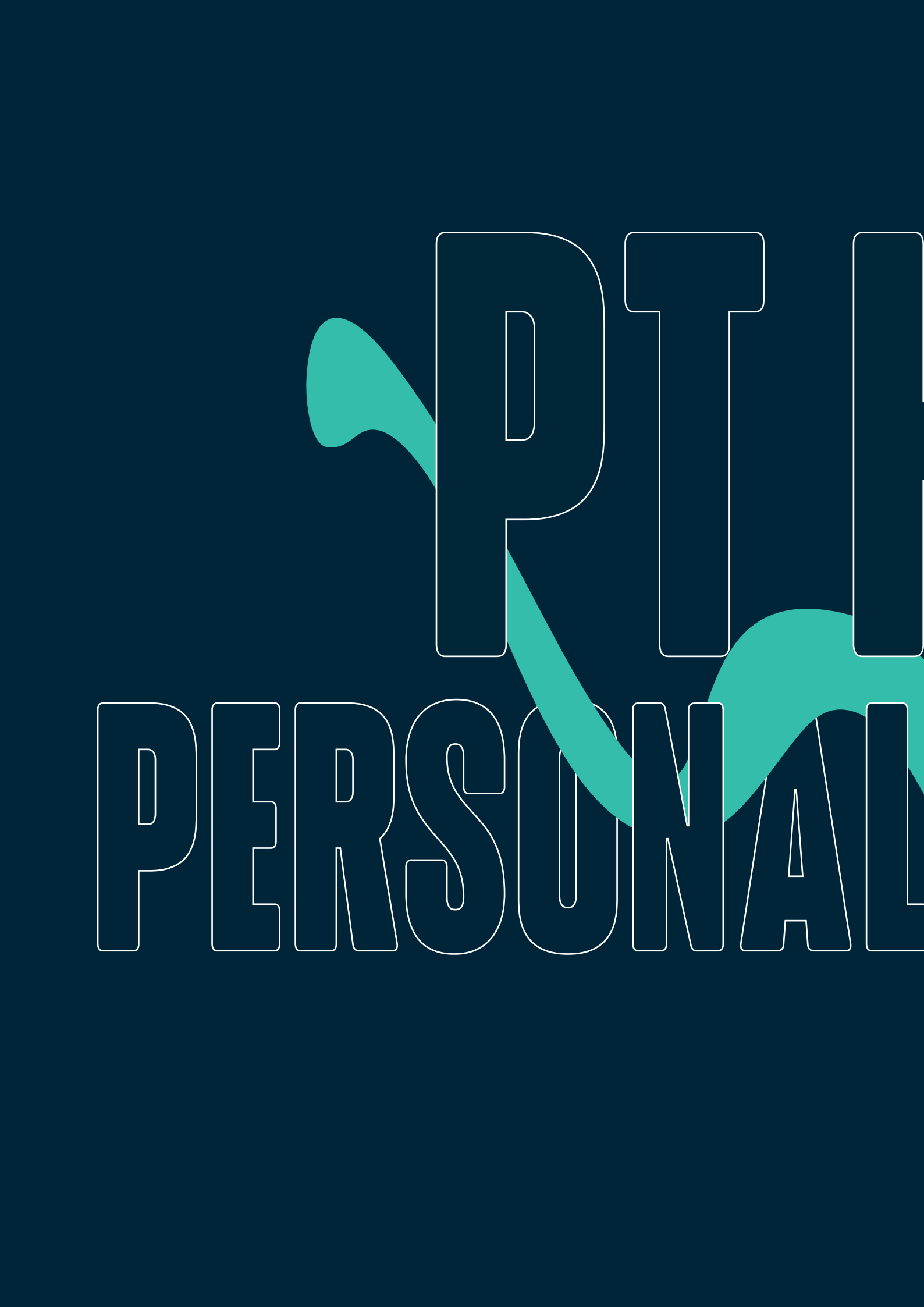
Il Pilates nasce come pratica della consapevolezza corporea. **REFORM4** porta questa filosofia dentro un formato dinamico e contemporaneo, e l'effetto sulla mente è spesso quello che sorprende di più chi inizia. La concentrazione richiesta da ogni stazione porta naturalmente a uno stato di presenza totale. Durante **REFORM4** non si pensa ai problemi della giornata, il corpo richiede tutta l'attenzione disponibile. È una forma di meditazione in movimento. La rotazione delle stazioni mantiene

la mente costantemente attiva e curiosa. Non c'è la noia del gesto ripetuto: ogni round porta una nuova sfida, un nuovo stimolo neurologico. Il piccolo gruppo crea un ambiente di accountability leggera, si è in quattro, ci si conosce, ci si supporta senza competere. Questo riduce l'ansia da prestazione tipica delle grandi palestre e aumenta la costanza nel tempo. Il miglioramento è visibile e misurabile. Quando il coach ti mostra che la tua mobilità è aumentata, che il tuo equilibrio sulla Chair è migliorato, che il tuo tempo di recupero si è ridotto, quella percezione concreta di progresso ha un effetto diretto sull'autostima e sulla motivazione.

REFORM4 dimostra che la qualità dell'allenamento non dipende dai metri quadri disponibili, dipende da come vengono usati. Quattro stazioni, disposte in modo che ogni persona abbia il suo spazio di lavoro senza interferire con le altre, occupano meno di quanto si pensi e rendono molto più di quanto ci si aspetti. La logica del circuito risolve anche il problema della supervisione: con quattro stazioni che ruotano, il coach ha sempre visione su tutti i partecipanti. Può correggere chi è sulla Chair mentre tiene d'occhio chi inizia al Reformer. È un formato pensato per spazi intimi, e funziona proprio perché è intimo.

REFORM4 è progettato per adattarsi. Le molle del Reformer e della Tower si regolano in base al livello, un principiante e un praticante avanzato possono lavorare sulla stessa stazione con intensità completamente diverse. Il coach calibra ogni esercizio sul partecipante, non sul gruppo medio. È il formato ideale per chi cerca qualcosa di più del semplice allenamento: chi vuole capire come funziona il proprio corpo, chi ha esigenze posturali, chi si annoia della routine della palestra, chi vuole risultati senza sacrificare il benessere articolare. Ed è straordinariamente efficace per chi riprende ad allenarsi dopo uno stop, perché il movimento è controllato, guidato, sempre al servizio del corpo e non contro di esso.




PERSONAL


HUB
TRAINING

PT Hub - Personal Training

ALLENARSI DIVENTA UN'ESPERIENZA SU MISURA

di Valentina Berluti

In un panorama fitness sempre più orientato alla qualità e alla personalizzazione, il PT Hub di Senigallia rappresenta una nuova frontiera dell'allenamento. Qui il personal training non è solo un servizio, ma un vero e proprio percorso costruito intorno alla persona, con l'obiettivo di migliorare performance, salute e benessere generale.

A fare la differenza è, prima di tutto, l'ambiente: uno spazio esclusivo, progettato per garantire riservatezza, tranquillità e massima attenzione al cliente. Lontano dalla confusione delle palestre tradizionali, ogni seduta si svolge in un contesto controllato, dove il focus è totalmente sull'individuo e sulla qualità del movimento.

Tecnologia e movimento: il cuore del metodo. Il PT Hub integra strumenti e metodologie all'avanguardia, offrendo un approccio completo all'allenamento. Le attrezzature della linea Skill di Technogym permettono di sviluppare le capacità cardiovascolari e metaboliche, mentre il lavoro con il Reformer e gli strumenti del Pilates consente di migliorare controllo motorio, stabilità e consapevolezza corporea.

Il risultato è un percorso che agisce su tutte le principali abilità fisiche: forza, mobilità, equilibrio, coordinazione e resistenza cardiovascolare. Non si tratta semplicemente di allenarsi, ma di costruire un corpo più efficiente, funzionale e resistente nel tempo.





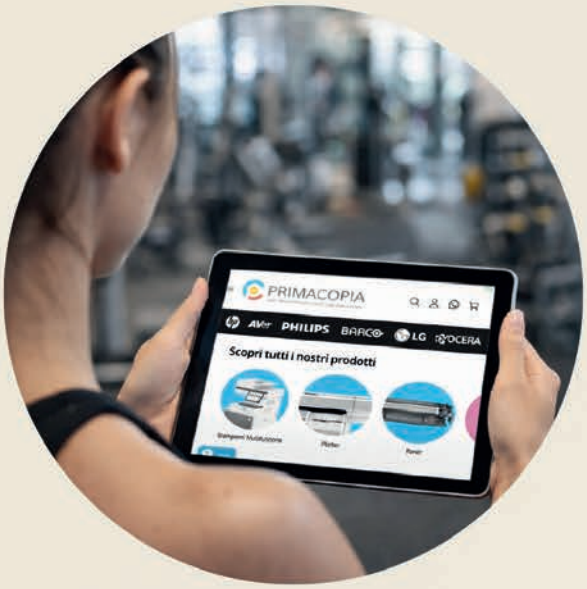
Misurare per migliorare

Uno degli elementi più innovativi è rappresentato dall'utilizzo del Technogym Wellness Checkup, un sistema avanzato che consente di analizzare in modo oggettivo la condizione fisica della persona. Attraverso una valutazione completa di parametri come composizione corporea, forza, mobilità, equilibrio e capacità cardiovascolare, è possibile non solo monitorare i progressi, ma anche adattare continuamente il programma di allenamento. Questo approccio permette di trasformare il percorso in qualcosa di concreto e misurabile, aumentando l'efficacia dell'intervento e garantendo una programmazione sempre più precisa e personalizzata.

Un nuovo standard nel fitness

Il PT Hub si inserisce così in una visione evoluta del fitness, dove la qualità del servizio, l'attenzione al dettaglio e l'utilizzo della tecnologia diventano elementi centrali. Allenarsi, in questo contesto, significa intraprendere un percorso guidato, strutturato e costruito sulle proprie esigenze, in un ambiente che valorizza la persona e ne tutela la privacy. Una proposta che guarda al futuro del benessere, dove ogni risultato non è lasciato al caso, ma nasce da metodo, competenza e misurazione.


IF TRAVELLING WAS FREE, BYE!
PeakPilates



PRIMACOPIA
your document partner

- **STAMPA PROFESSIONALE**
  Stampanti in noleggio operativo
- **GESTIONE DOCUMENTALE**
  Archiviazione flussi automatizzati
- **NOLEGGIO IT**
  PC e periferiche sempre aggiornati
- **ASSISTENZA TECNICA**
  Interventi rapidi in sede e da remoto
- **MONITORAGGIO DISPOSITIVI**
  Controllo centralizzato di costi e utilizzi

VISITA IL NOSTRO E-COMMERCE:
www.shop.primacopiasrl.it



Con le soluzioni di stampa, gestione documentale e office automation di **Prima Copia** ottimizzi i processi, riduci i costi e liberi risorse preziose per concentrarti su ciò che conta davvero.

Le soluzioni digitali migliorano l'efficacia delle riunioni, facilitano una comunicazione chiara con colleghi e clienti e stimolano la collaborazione negli ambienti di lavoro.



SAMSUNG
SMART Signage
Specialist Partner

- **VIDEOCONFERENZA**
  Sistemi per riunioni efficaci
- **DIGITAL SIGNAGE**
  Comunicazione su schermi e totem
- **VISUAL PER UFFICIO**
  Display interattivi per spazi aziendali
- **CONTROLLO AMBIENTALE**
  Gestione centralizzata di luci e AV
- **ASSISTENZA E CONSULENZA**
  Supporto tecnico e formazione

Prima Copia srl
Via G.Brodolini, 22 - Jesi (AN) | Tel. +39 0731229117 | info@primacopiasrl.it | **www.primacopiasrl.it**

ISO 9001 CERTIFIED


PT
WELLNESS

HUB

SCHECKUP

PT Hub - Wellness Checkup

LA PROMESSA DI BENESSERE CHE PARTE DA TE

di Valentina Berluti

Due cose sono in arrivo sulla meravigliosa spiaggia di velluto di Senigallia: la primavera e **Wellness Checkup**, il dispositivo innovativo e all'avanguardia di Technogym che ti consente di conoscere quanti anni hai davvero!

La "Lounge del benessere" che illumina il lungomare di Senigallia è pronta a farti conoscere il vizio di cui non potrai più fare a meno, uno strumento straordinario che sarà il valore aggiunto dei tuoi allenamenti, del tuo stile di vita, della tua dieta e della tua routine.

Attraverso un'analisi veloce completa e dettagliata, **Wellness Checkup** calcola l'età biologica, illustra il tuo stato di forma e ridefinisce il concetto di fitness personalizzato. Peso, forza, equilibrio, flessibilità, mente e resistenza cardiovascolare sono i parametri valutati per offrirti un ritratto fedele del tuo stato di benessere che può sorprenderti, motivarti e guidarti verso il meglio di te.

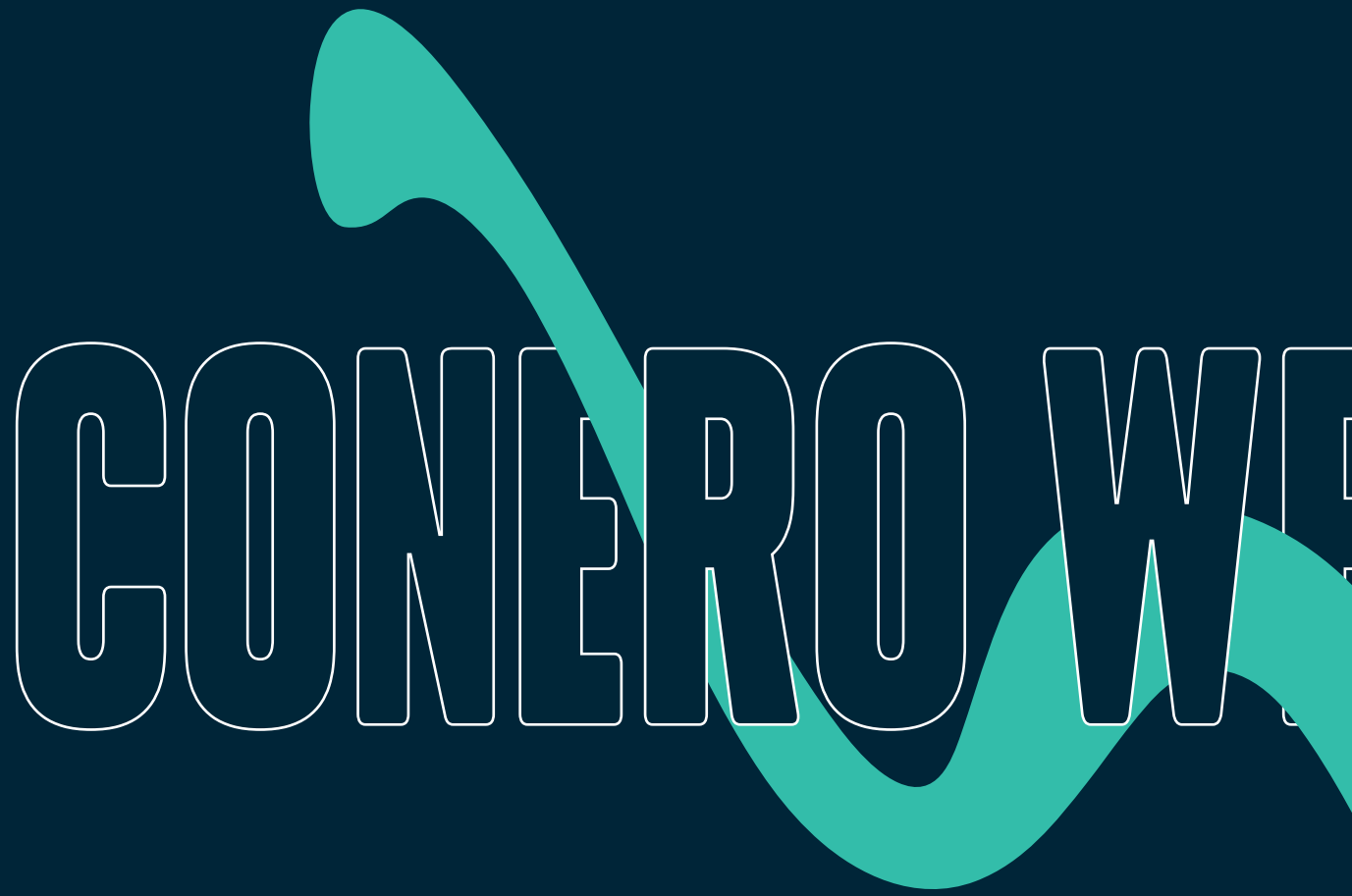
Wellness Checkup trasforma il percorso benessere in un'esperienza coinvolgente scientifica, permette ai trainer specializzati di calibrare minuziosamente i tuoi allenamenti su bisogni reali e rende possibile la misurazione di ogni progresso durante il tuo percorso in maniere concreta.

Questo dispositivo trasforma obiettivi vaghi in traguardi chiari, la fatica in risultati visibili e il benessere in una conquista quotidiana.

Al **PT Hub** non sei un numero, sei una storia da scrivere e il **Wellness Checkup** è il punto di partenza ideale per chi vuole trasformare il proprio corpo e la propria vita con consapevolezza e determinazione.

Appassionati al vizio che ti allunga la vita: perché il benessere non è un lusso, è la scelta più intelligente che puoi fare ogni giorno.




CONERO WE

ELLNESS B2B



CONERO WELLNES B2B

BENESSERE CHE FA DA RETE

di Silvia Gallegati

Quando una community cresce insieme

Conero Wellness nasce da un'idea semplice, ma non scontata: creare un luogo in cui il movimento diventa benessere, il benessere diventa stile di vita e lo stile di vita è una scelta quotidiana. Una scelta che negli anni ha attratto migliaia di persone, generando una comunità viva, curiosa, unita e sorprendentemente eterogenea per età, interessi, passioni.

Se c'è una cosa che questi vent'anni ci hanno insegnato è che il benessere funziona quando è condiviso. Nasce da relazioni, dalla qualità del tempo, dalla fiducia reciproca. In un'ottica di continua crescita e collaborazione con la città di Ancona che è la nostra casa, abbiamo sentito l'esigenza di aprire il nostro mondo anche alle realtà esterne: professionisti, aziende e attività che riconoscono, come noi, il valore della cura di sé e del movimento come garanti della qualità della vita.





È così che è nato **Conero Wellness** B2B, un progetto che non parla solo di visibilità, ma soprattutto di connessioni. Un modo per unire storie, competenze e visioni, creando esperienze che arricchiscono chi vi prende parte.

Ogni collaborazione diventa un ponte tra mondi diversi: quello del movimento e quello del lavoro, quello delle imprese e quello delle persone che ogni giorno scelgono di prendersi cura di sé.



Nel corso della stagione ospitiamo eventi, organizziamo seminari, momenti di confronto, attività condivise e iniziative speciali che ampliano i confini del nostro centro, portandoci a dialogare con realtà del territorio che credono nel benessere come motore di crescita personale e professionale. Così, trasferiamo questi messaggi anche ai nostri tesserati, che da sempre partecipano con entusiasmo alle iniziative dedicate.

Quello che offriamo non è uno spazio da riempire, ma un contesto da abitare: un luogo riconosciuto per la sua atmosfera, la sua energia e la sua attenzione al dettaglio.





Chi entra in **Conero Wellness** percepisce un ritmo, un mood, un modo di stare bene che va oltre l'allenamento. E proprio questo rende naturale immaginare un dialogo con le imprese che vogliono legare il loro nome a un'esperienza autentica e a una community solida e trasversale.

Il progetto **Conero Wellness** B2B continuerà a crescere nel 2026/2027, con nuove opportunità, nuovi incontri e nuove storie da intrecciare. Perché il benessere è un viaggio che diventa ancora più bello quando si percorre insieme.


Corriere Adriatico
Dal 1860 il giornale delle Marche
MARCHE ANCONA MACERATA FERMO ASCOLI PESARO SPETTACOLI SPORT
PROMO FLASH
ACCEDI
OROSCOPO TORO Dal 20 Aprile al 20 Maggio
Lunedì 11 Maggio ogg, alle 13:42 24.6 °C Ancona
ANCONA
Guida ubriaco e si schianta su un auto in sosta: denunciato un 43enne, ritirata la patente
FERMO
Addio Fausto Chiodini, imprenditore e atleta. Promosse la Brain Run contro la Sla. Oggi il funerale
di Sonia Amadio
MACERATA
Da oggi sino al 16 giugno stop ai treni, fino a Fabriano si viaggia in autobus: ecco perché
di Lolita Falconi
ASCOLI PICENO
Si è spento Lucio Amatucci, lo storico commerciante che mesSo le scarpe a tantissimi ascolani
PESARO
La Croce Rossa assume per le spiagge: 10 assistenti bagnanti e un infermiere
di Jacopo Zuccari
Gli obiettivi da raggiungere
1 Molo Clementino
Risposte ai quesiti del Mase
16 maggio
4 Spostamen
traghetti al
banchine 19, 2
Bando
Atteso dallo
gennaio
IL LUTTO
Choc in centro, malore fulminante tra le bancarelle: muore a 44 anni l'immobiliarista Galiè
di Lara Facchini
I NODI
Porto, 50 giorni di

PARTNER

Audi Zentrum Ancona Domina

PIERDOMINICI CASA

PRIMACOPIA
your document partner

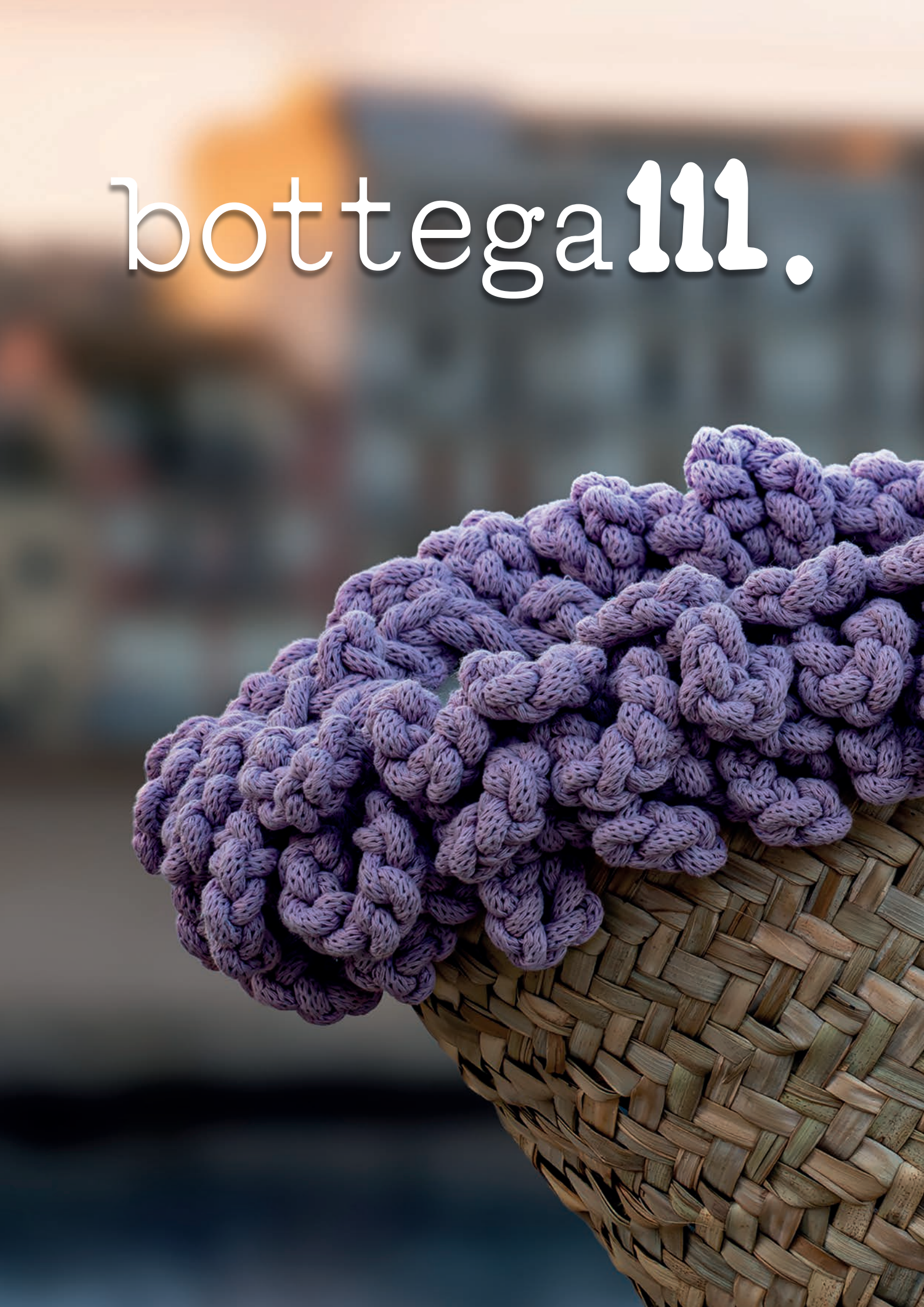
BCC BANCA DI ANCONA E FALCONARA MARITTIMA
GRUPPO BCC ICCREA

MEDIA PARTNER

Corriere Adriatico

RADIO ARANCIA

bottega111.





111.

IL VERO LUSSO È ESSERE FELICI

di Loretta Antonelli

Quando il Lino diventa un Manifesto di Felicità

La nuova linea di **Bottega 111** nasce esattamente nell'istante in cui il gesto quotidiano del vestirsi smette di essere una routine e si trasforma in un **atto di amore verso se stessi**. È un'esperienza di puro equilibrio e stile, un'armonia da indossare dove la felicità diventa l'unica, vera misura della bellezza.

Abitare il corpo, non solo vestirlo

Dimenticate l'idea di benessere come un traguardo lontano da inseguire. Per noi, **il benessere è una dimensione da vivere**, un modo personale di abitare il proprio corpo. In questa nuova stagione, abbiamo scelto di rimettere al centro un protagonista antico e nobile: **il lino**. Ogni nostro capo nasce da una selezione attenta di tessuti pregiati, pensati per regalare una sensazione di puro comfort sulla pelle. Il lino, nostro grande amore e protagonista indiscusso, incarna perfettamente questo spirito: vivo, naturale, elegante nella sua pura semplicità. Non è solo una scelta estetica, è una risposta tattile al nostro bisogno di leggerezza, di verità e di respiro. Indossarlo significa scegliere la trasparenza della natura sulla pelle.

Ma non ci siamo fermati alla fibra. Abbiamo selezionato una palette di colori "polverosi" e gentili, ispirati ai paesaggi mediterranei e alle atmosfere senza tempo di Ortigia:

- Azzurro Oltremare Antico (Il Porto Grande)
- Verde Salvia Marino (La Fonte Aretusa)
- Bianco Calce Pura (La Luce del Duomo)
- Sabbia di Lino Gretto (La Pietra di Maniace)
- Grigio Perla dei Calanchi (Il Cielo di Scirocco)
- Glicine in Polvere (La Bougainvillea di Via Maestranza)



Questi non sono semplici colori, sono sfumature che raccontano una storia. La finitura del lino fa sì che ogni tinta non sia mai piatta, ma ricca di riflessi e micro-variazioni, perfetta per capi dai volumi fluidi e dai dettagli curati.

Una dichiarazione d'amore per l'artigianalità autentica e senza tempo

La nostra è un'ode all'artigianalità autentica, dove il **Made in Italy** torna ad avere un valore prezioso. Ogni capo è il risultato di una ricerca attenta di materiali d'eccellenza, pensati per fondersi con il corpo e raccontare una storia di radici, tradizione e bellezza senza tempo.

Realizzati a mano, un pezzo unico alla volta, i nostri abiti custodiscono un'anima vibrante, capi destinati a durare, pensati per chi riconosce l'imperfetta perfezione dell'artigianato e il pregio indiscusso dell'unicità.






HA RAGIONE
CHI E'
FELICE
HA RAGIONE
HA RAGIONE
HA RAGIONE

Una carezza tra sartorialità e movimento

La collezione nasce dall'incontro tra la cultura sartoriale di **Bottega 111** e i ritmi dinamici del presente. Ogni modello è disegnato e cucito per assecondare la figura in modo naturale, senza costrizioni, con una presenza discreta ma profonda. Il lino, con la sua trama irregolare regala una freschezza continua sulla pelle: una sensazione quasi impercettibile, capace di donare un immediato senso di libertà e far sentire chi lo indossa interamente a proprio agio.

L'eleganza della libertà

In questa visione, l'identità del brand, fatta di particolarità e carattere, evolve in un linguaggio nuovo, più fluido. I nostri capi non sono semplicemente realizzati: sono costruiti con cura millimetrica, attraverso volumi calibrati e dettagli che riflettono una ricerca autentica dell'essenziale. Tutto è pensato per offrirvi la massima libertà, senza mai rinunciare a quell'eleganza naturale che ci distingue.

Indossare **Bottega 111** significa attraversare la giornata con spontaneità, significa sentirsi a casa in ogni contesto, eliminando finalmente il confine tra comfort ed estetica, tra funzionalità e identità. Una collezione pensata per una donna che cerca un'eleganza sussurrata, autentica e profondamente italiana.

La scelta di essere felici

Scegliere il benessere è un atto consapevole che genera equilibrio e accende l'energia. Come ricorda il claim che guida ogni nostra creazione — **"ha ragione chi è felice"** — il vero lusso oggi non è apparire. Il vero lusso è sentirsi profondamente, semplicemente bene.


bottega111.
111
ISOLA DI ORTIGIA
Via Giuseppe Maria Capodieci, 41
0931 968853
www.bottega111.it
Bottega 111.
bottega_111

Comunicazione

Raffaella Bravi | Stefano Caraceni | Romina Gambi | Silvia Gallegati