



Introduzione del club

Anytime Fitness è un brand di palestre accessibile 7 giorni su 7 H24, 365 giorni all'anno. Conta più di 5300 club aperti in tutto il mondo, con più di 5 milioni di soci iscritti alla nostra community.

Tramite la chiavetta magnetica di Anytime

Fitness ognuno potrà allenarsi in qualsiasi momento in tutte le sedi Anytime Fitness, senza alcun tipo di limitazione.

Il club di **AF Milano Sarca** situato in *Viale Sarca 80 (Mi)*, aperto nel Novembre 2018, è uno degli otto club situati sul territorio Milanese.

In costante aggiornamento e miglioramento dei servizi offerti, il club garantisce un luogo sicuro e sereno per allenarsi, raggiungere i propri obiettivi e anche socializzare.

La **sala pesi** è disponibile per tutti i soci ogni giorno per 365 giorni all'anno H24, mentre è possibile anche frequentare tutti i corsi fitness di gruppo (43 corsi settimanali) nelle **due sale corsi (Wood e Purple)** presenti all'interno della struttura.

I corsi fitness partono dalle 7:00 del mattino fino alle 20:45 la sera, per consentire a tutti i soci con particolari disponibilità orarie e impegni lavorativi / studenteschi di poter partecipare senza limitazioni.

Tutti i corsi sono svolti da istruttori reali in presenza, interni ed esterni. Ciò consente di creare un ambiente di gruppo dinamico, attivo e anche di controllare le esecuzioni corrette dei movimenti durante gli esercizi svolti.

Alleghiamo immagine del planning corsi attivo in questo momento.

CORSI FITNESS		ANYTIME FITNESS		AF MILANO SARCA	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
YOGA 7:00 - 8:00 Umberta	FIT BOXE 7:00 - 7:45 Asia	PILATES 7:00 - 7:45 Asia	FUNCTIONAL TRAINING 7:15 - 8:00 Martina PT	TOTAL BODY 8:00 - 8:45 Martina PT	TOTAL BODY 10:30 - 11:00 Francesco PT
POSTURALE 8:00 - 8:45 Martina PT	GAG 7:45 - 8:15 Asia	TONIFICAZIONE FUNZIONALE 8:00 - 8:45 Martina PT	ALLUNGAMENTO + STRETCHING 8:00 - 8:30 Martina PT	POSTURALE 9:00 - 9:45 Martina PT	CIRCUIT TRAINING 11:00 - 11:30 Francesco PT
GLUTEI PLUS 11:00 - 11:30 Martina PT		TOTAL BODY 11:00 - 11:30 Martina PT		GLUTEI PLUS 11:00 - 11:30 Martina PT	ALLUNGAMENTO + STRETCHING 11:30 - 12:00 Francesco PT
MAT PILATES 17:30 - 18:15 Dani	GLUTEI PLUS 17:30 - 18:15 Martina PT	CIRCUIT TOTAL BODY 17:30 - 18:15 Francesco PT	TONIC PUMP 17:30 - 18:15 Martina F.	PILATES 17:45 - 18:30 Asia	
DANCE WORKOUT 18:15 - 19:00 Dani	HIIT 17:35 - 18:40 Valerio	ZUMBA 18:15 - 19:00 Asia	MILITARY TRAINING 18:15 - 19:00 Martina F.	FIT BOXE 18:30 - 19:15 Asia	
TOTAL TONE 18:30 - 19:15 Martina PT	TOTAL BODY 18:15 - 19:00 Martina PT	GAG 18:15 - 18:45 Francesco PT	AEROBIC STEP 18:50 - 19:35 Martina PT	TOTAL BODY PLUS 18:30 - 19:00 Corisia	
TOTAL BODY 19:00 - 19:45 Dani	ANIMAL FLOW 18:40 - 19:25 Valerio	PILATES 19:00 - 19:45 Asia	ABDOMINAL + GLUTEI 19:00 - 19:45 Martina F.	CIRCUIT TRAINING 19:00 - 19:30 Corisia	
JUMP FUNCTIONAL 19:45 - 20:30 Martina PT	JUMP FUNCTIONAL 19:00 - 19:45 Martina PT	FIT BOXE 19:45 - 20:30 Asia	YOGA 19:45 - 20:45 Emanuele	ALLUNGAMENTO + STRETCHING 19:30 - 20:00 Corisia	
	YOGA 19:30 - 20:30 Emanuele		FUNZIONALE 19:45 - 20:30 Martina PT		

● Sala corsi purple
● Sala corsi wood

Un aspetto a cui diamo grande importanza nel nostro centro è l'offrire per tutti i nuovi soci una consulenza gratuita iniziale con i nostri **Personal Trainer**.

Ciò permette di avere una guida iniziale per chi si avvicina per la prima volta in palestra, per capire come impostare un lavoro nel medio-lungo termine, anche nel caso di problematiche, limitazioni o traumi che possono essere presenti.

I Personal Trainer saranno sempre a disposizione in sala pesi per offrire assistenza sulle esecuzioni degli esercizi e funzionamento dei macchinari.

I Personal Trainer, inoltre, saranno anche a disposizione per chi vuole intraprendere **percorsi personalizzati** per il raggiungimento di determinati obiettivi, tramite programmi di coaching e/o lezioni PT, concordabili direttamente con loro.

La sala pesi fornisce una grande quantità di macchinari isotonici, per lavorare in modo mirato e controllato sui singoli gruppi muscolari. La marca americana **Precor** è di ultima generazione, garantisce movimenti controllati e sicurezza durante lo svolgimento dell'esercizio.

Si allegano immagini rappresentanti la struttura e le diverse sale



L'area spogliatoi è completa di tutto il necessario e garantisce la giusta privacy.

Sono presenti docce private, dove ognuno avrà la possibilità di cambiarsi nell'anticamera e fare la doccia all'interno della stessa cabina. Il bagnoschiuma è sempre presente nelle cabine, che possono essere usate senza limite di tempo. Sempre all'interno dello spogliatoio

sono presenti i phone per asciugarsi i capelli e gli armadietti dove poter lasciare la propria roba durante gli allenamenti, da chiudere poi con un lucchetto generico.

Si allegano immagini su spogliatoio e cabina doccia



Tra i vari servizi offerti per i soci del club ci sarà la possibilità di scaricare **due applicazioni** sul proprio smartphone, 'Anytime Fitness' ed 'Anytime Workout'. La prima applicazione permette di creare il proprio account e prenotarsi ai corsi fitness che si vuole svolgere. Inoltre, è presente un'apposita sezione per chi decide di intraprendere un percorso personalizzato con un Personal Trainer.

La seconda applicazione è più pratica, si può accedere a centinaia di allenamenti base a seconda del livello di partenza, dell'obiettivo e delle diverse informazioni personali fornite. Sempre tramite l'applicazione il Personal Trainer avrà la possibilità di seguire ed inviare le diverse schede di allenamento personalizzate ai clienti, tenendo monitorati i progressi di ogni socio nel corso del tempo.

Si allega immagine brochure applicazioni

Crea il tuo account APP Anytime Fitness

- 1 Scarica Anytime Fitness ed Anytime Workout da App Store o da Google Play
- 2 Clicca su Crea un account.
- 3 Scegli l'alternativa che preferisci:

ANYTIME FITNESS

TOTAL STRENGTH: SETTIMANA 1 - GIORNO 1

3 sets per esercizio | 10 reps per set | 50 sec di riposo | Andrea Barbieri

Scegli un piano di allenamento

Quindi scegli "Allenamenti"

F. Clicca su Continua e aspetta alcuni secondi. Controlla i piani di allenamento corrispondenti. Clicca su uno qualsiasi di loro e leggi la descrizione. Scegli settimana per visualizzare in anteprima gli allenamenti, gli esercizi, le calorie, le attrezzature e molto altro!

G. Clicca Salva il Piano su quello che desideri avviare. Appairà sulla schermata principale Workouts.

ANYTIME FITNESS

analizzare i vari obiettivi;

- Assistenza in sala attrezzi garantita nell'orario di presenza del personale;
- Applicazioni 'Anytime Fitness' e 'Anytime Workout' incluse;
- Tutti i Corsi fitness inclusi presenti sul Planning (43 corsi a settimana);
- Spogliatoi con armadietti, phone e cabine doccia chiuse con bagnoschiuma.

Processo d'iscrizione

Durante l'iscrizione verrà richiesto al nuovo socio di compilare un modulo per la tutela dei dati e per la privacy nel rispetto della normativa vigente ([alleghiamo formula riferente la legge in esame](#)).

Successivamente compilerà un modulo di Autocertificazione Medica. A livello normativo, per le società S.R.L. come la nostra, non è obbligatorio presentare un certificato medico non-agonistico per poter svolgere attività in palestra.

E' possibile comunque durante la fase di registrazione presentare un proprio certificato medico qualora si è interessati. Lo consigliamo specialmente per chi non svolge attività fisica da molti anni o è passato molto tempo dall'ultimo controllo effettuato.

Il processo di iscrizione avviene tramite la compilazione di un modulo totalmente online, con un processo di firma digitale tramite codice OTP sul proprio smartphone.

Si procederà dunque all'attivazione immediata della propria chiavetta magnetica per l'accesso al club. Se si è interessati, inoltre, è possibile prenotare anche la consulenza con il Personal Trainer.

Sicurezza all'interno del centro

Il club è **videosorvegliato H24 7 giorni su 7**, con aggiunta di una telecamera volumetrica all'ingresso che permette di rilevare eventuali ingressi non autorizzati. Al di fuori dell'orario dello staff (8:00-21:00) si attiva la videosorveglianza in tutta la struttura. Questo per garantire una totale sicurezza e tranquillità ai soci durante l'allenamento in qualsiasi orario e giorno.

Sempre all'interno di ogni club Anytime Fitness è presente un pannello di sicurezza con diverse indicazioni sulle svariate procedure da seguire per ogni socio in caso di emergenza. Sul pannello in questione è presente un defibrillatore, un kit di primo soccorso ed un telefono di emergenza che permette di mettersi subito in contatto con la sede della vigilanza. Sono presenti anche dei laccetti che possono essere indossati con sopra un tasto il quale, una volta premuto, fa intervenire in maniera tempestiva la vigilanza tramite gli altoparlanti presenti nel club.

Fermo restando che tutte queste procedure e dettagli specifici verranno spiegati durante il processo di iscrizione del nuovo socio.

La stessa proprietà è presente anche nei club Anytime Fitness di Milano Centrale, Milano Mind, Milano Sempione, Genova Sardegna, Bergamo Broseta.

Questo permette di poter estendere la convenzione e quindi l'utilizzo della

promozione riservata al UNIVERSITA' BICOCCA anche nei club precedentemente elencati, dove verranno applicate le medesime scontistiche in fase d'iscrizione.

Il referente per la convezione in questione resta il club di [Anytime Fitness Milano Sarca](#) e nello specifico il **sig. Davide Bergonzini**, responsabile del centro.

Contatti:

Email : sarca@anytimefitness.it

Telefono : (+39) 3920200252