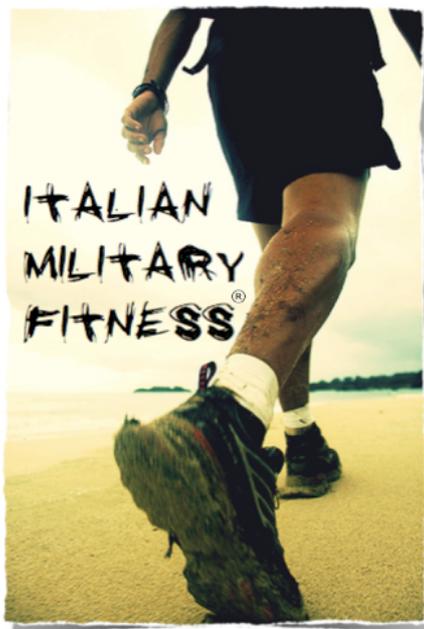


# IL FITNESS ALL'APERTO, PER TUTTI NASCE ITALIAN MILITARY FITNESS (la motivazione che ti mancava)



E' arrivato il momento di lasciare i tapis roulant sotto le luci al neon e di uscire a godersi i prati, il sole e lo sport all'aria aperta! A Milano e Roma dal 25 aprile c'è un nuovo modo di allenarsi, perdere peso, migliorare il proprio corpo e conoscere nuovi amici: Italian Military Fitness!

Si chiama *military* perché dal mondo militare prende alcuni elementi importanti per il raggiungimento di un obiettivo: la **motivazione**, lo **spirito di gruppo** e la **determinazione a conseguire dei risultati**, ma non immaginatevi di rivivere i primi venti minuti di Platoon. I corsi si svolgono nei parchi cittadini con allenatori preparati e certificati. I trainer infatti sono ex militari che sanno motivare le persone e sanno come far lavorare tutto il gruppo, mantenendolo unito senza lasciare indietro nessuno.

L'obiettivo del progetto è far riscoprire a chiunque voglia fare sport, che sia un sedentario professionista o un atleta preparato, la bellezza di allenarsi in mezzo alla natura, nel nostro Paese del Sole, con la

tranquillità di essere costantemente seguiti da allenatori scelti per la loro preparazione e la loro capacità di guidare le persone verso un obiettivo. Fitness, di sicuro, ma anche di vita.

I corsi si rivolgono a tutti coloro che possono svolgere attività fisica (per iscriversi è necessario un certificato medico), uomini e donne. A seconda del livello di preparazione atletica si viene assegnati a una classe (principianti, esperti, atleti). Gli allenamenti sono garantiti sia con il sole sia con la pioggia.

**I corsi iniziano il 25 aprile** con classi alle 10.30 e alle 15 (è bene consultare il calendario sul sito). Ci si allena al Parco Sempione di Milano e a Villa Borghese a Roma ma a breve aumenteranno sia il numero di corsi sia i parchi coinvolti.

L'iscrizione a Italian Military Fitness costa 40 euro comprensiva di assicurazione e della tessera annuale. Con l'iscrizione si entra a far parte della squadra del military fitness italiano, si è invitati a tutti gli eventi e si acquisiscono vantaggi in alcuni negozi convenzionati.

Per partecipare ai corsi basta **abbonarsi a uno dei due carnet da 10 o 20 allenamenti**. I costi partono da **130 euro per il carnet principianti da 10 lezioni** (con una lezione settimanale). Il carnet può essere utilizzato entro un anno e **si può partecipare a qualsiasi lezione senza necessità di prenotazione**. La frequenza è quindi libera ma siccome teniamo ai risultati di ciascuno, ai nostri allenatori è chiesto di spronare e stare dietro a chi si allena con noi, coinvolgendolo il più possibile ed evitando che si lasci andare e abbandoni il percorso di allenamento. Ci sono inoltre tariffe agevolate e sconti speciali per gruppi. La lezione di prova è sempre gratuita.

Italian Military Fitness organizza anche pacchetti corporate per aziende che vogliono migliorare lo spirito di gruppo dei propri dipendenti insieme alla loro forma fisica. Persone allenate vivono meglio, lavorano meglio, si ammalano meno e si conoscono di più, fortificando i rapporti nei team di lavoro!



## COME SI SVOLGE L'ALLENAMENTO

L'allenamento dura da 2 a 4 ore a seconda della classe e delle condizioni meteo. Bisogna presentarsi puntuali a inizio lezione per ricevere le pettorine con i nomi di ciascuno e presentarsi l'un l'altro. In quel momento si crea la squadra che lavorerà insieme per tutta la lezione.

Si inizia con una corsa di riscaldamento per poi eseguire un circuito studiato per allenare tutto il corpo. **In media una lezione per principianti ha un consumo dalle 400 alle 800 calorie!**

Durante l'allenamento gli istruttori spiegano la funzione e il modo corretto di svolgere ogni esercizio e danno informazioni utili per seguire uno stile alimentare più sano.

## GLI SVILUPPI

Italian Military Fitness vuole raggiungere rapidamente altre città, aumentando il numero di corsi e migliorando la salute e le capacità atletiche del più ampio numero di persone possibile. Per questo è **costantemente alla ricerca di istruttori fitness e personal trainer qualificati** che vogliano entrare a far parte della squadra e diventare ITALIAN MILITARY FITNESS COACH.

Il progetto è inoltre alla ricerca di uno sponsor che creda nello sport all'aria aperta, nello sviluppo dei rapporti tra le persone e nell'applicazione di sani principi per il raggiungimento di obiettivi.

## DA CHI E' NATA L'IDEA

IMF nasce dall'unione delle esperienze di Alessandro Facchini e Mirko D'Arcangelo.

Alessandro Facchini, poco più che trentenne, viene dal mondo della comunicazione milanese e da una serie di tentati allenamenti interrotti proprio per mancanza di costanza. Da anni teneva d'occhio il military fitness inglese, di cui era venuto a conoscenza quando viveva a Londra.

Mirko D'Arcangelo, militare di 29 anni tuttora in servizio vicino a Roma è istruttore fitness e personal trainer. Dal loro incontro è nata l'opportunità di dar vita a questo progetto, sorto in poco più di due mesi di intenso start-up.

**Per altre informazioni, abbonarsi o per richiedere la prima lezione prova gratuita:**  
[www.italianmilitaryfitness.com](http://www.italianmilitaryfitness.com)

Milano, 10 aprile 2009

Press info:

Alessandro Facchini

[alessandro@italianmilitaryfitness.com](mailto:alessandro@italianmilitaryfitness.com) - t. 347 2600777 - 02 3206.25760